



CROSS-TRAINER C3

OWNER'S MANUAL

BETRIEBSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

MANUALE D'USO

MANUAL DEL USUARIO

HANDLEIDING

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE



www.tunturi.com

- SERIAL NUMBER • SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE • NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE • SERIENUMMER
- SERIENNUMMER • SARJANUMERO

TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*



OWNER'S MANUAL C3

INFORMATION

AND WARNINGS

Please read this owner's manual through carefully before assembling, using and servicing the workout equipment! Follow the instructions described in this manual carefully. The equipment has been designed for home use. Please notice that the warranty does not cover any damages due to negligence of assembly, adjustment or maintenance instructions described in this manual!

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING

ENVIRONMENT

- The device is not to be used outdoors.
- Place the device on a firm, level surface. Place the device on a protective base.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

NOTE ABOUT USING

THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the device properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the device, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry

the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.

- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual.
- The device must not be used by persons weighing over 110 kg.

ASSEMBLY

Check that the following parts are in the package:

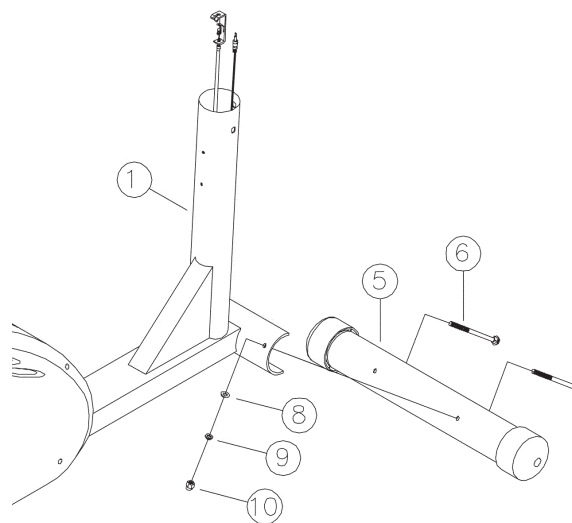
- A** Frame
- B** Front support
- C** Rear support
- D** Front frame tube
- E** Arms (2)
- F** Footrests (2)
- G** Meter
- H** Handlebar
- I** Shaft
- J** Assembly kit (contents marked with * in the spare part list)

If necessary, contact the dealer and give the model, serial number and the needed spare part number from the spare part list in the back of the manual. The package includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Left, right, front and back are as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

Assemble the device as follows:

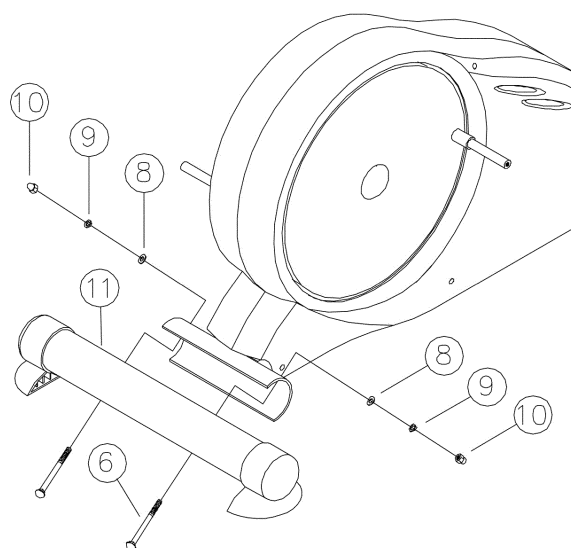
FRONT SUPPORT

Attach the front support with transportation wheels to the main frame with two bolts, washers, locking sleeves and nuts.

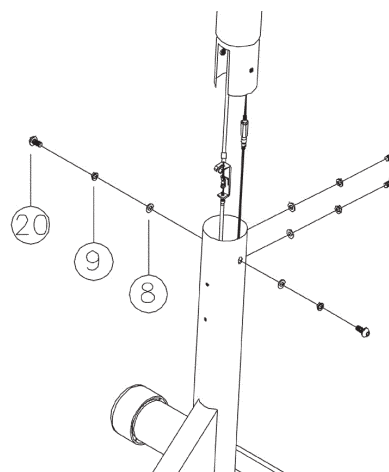
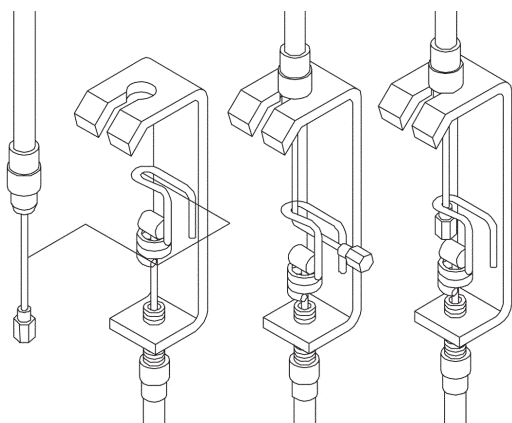
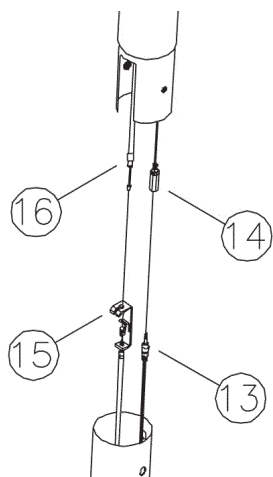


REAR SUPPORT

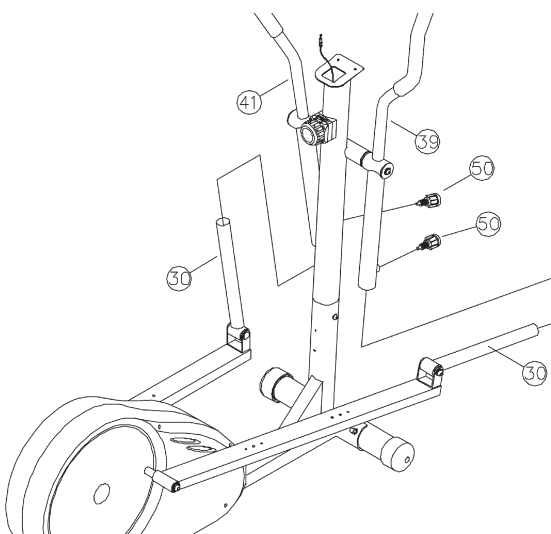
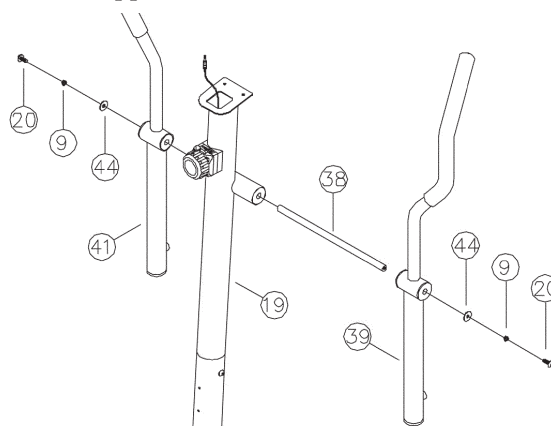
Push the stand feet to the rear support ends and attach the rear support to the main frame with two bolts, washers, locking sleeves and nuts.

**FRONT FRAME TUBE**

Remove the rubber band from around meter cable coming from the frame tube and the four attachment screws with washers. Attach the meter cable to the connector coming from the front frame tube. Set the adjustment knob so that number 8 is shown in the display and attach the end of the brake wire coming from the front frame tube to the wire coming from the frame tube. Push the front frame tube inside the frame tube: do not damage the meter cable! Attach the front frame tube tight to the frame with the washers and attachment screws.

**ARMS**

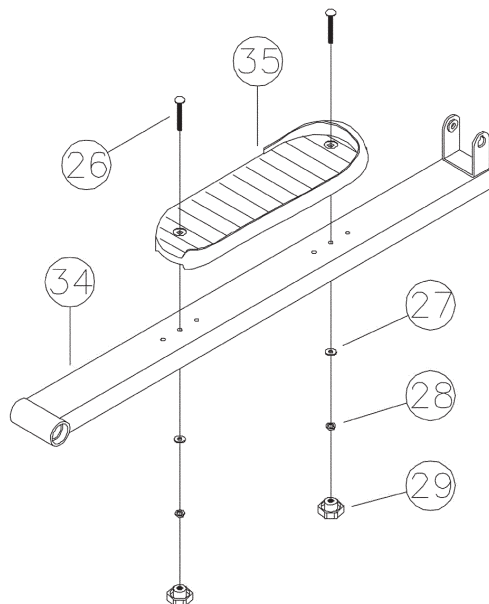
Push the metal shaft through the bracket housing of the left arm. Attach now the left arm to the front frame tube by pushing the metal shaft through the opening in the tube. Push the right arm on the shaft and lock it by tightening a large washer, a locking sleeve and a screw to the both ends of the shaft. Tighten the arms using two Allen keys. Push the left footrest support forward so that you can push the adjustment tube in the front of the foot rest support inside the arm tube. Select the appropriate adjustment (see Adjusting the footrest supports) and lock the adjustment tube with the locking screw. Repeat the procedure with the right footrest support.





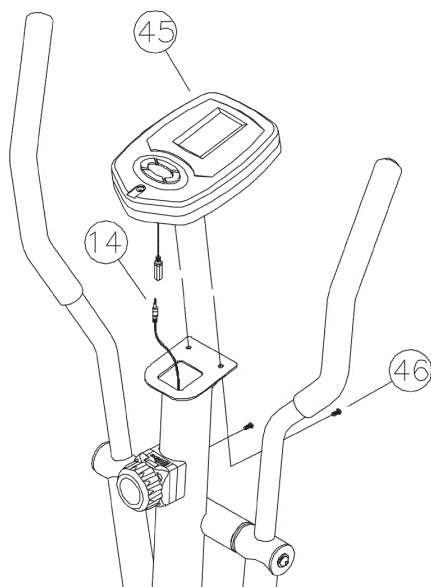
FOOTRESTS

Attach the footrests to the position of your choice on the pedal shafts with two screws, two washers / screw and locking nuts.



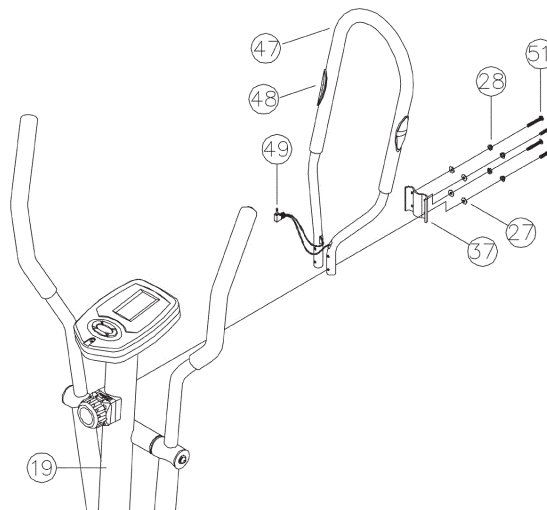
METER

Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and place the batteries in the holder (2 x 1.5 V AA). Push the casing lid back into place. Remove the two attachment screws at the back of the meter. Attach the cable coming from the front frame tube to the connector of the meter and push the meter into place on top of the front frame tube. Attach the meter with the two attachment screws.



HANDLEBAR

Remove the rubber band holding the handlebar pulse cable. Attach the handlebar to the front frame tube with a clamp, four screws and two sleeves / screw. Attach the pulse cable to the connector at the bottom-edge of the meter.



USE

ADJUSTING THE FOOTREST SUPPORTS

Turn the locking knob counterclockwise and pull the locking knob out so that the adjusting tube can be moved freely up and down. When the height is right, let go of the knob. The tube locks into place. Tighten the locking knob clockwise.

NOTE! Always make sure that the locking knob is fastened properly before starting to exercise. Adjust the footrest support height so that the elliptic movement does not strain your ankles.

ADJUSTING TRAINING RESISTANCE

To increase or decrease resistance, turn the adjustment knob at the top of the handlebar support tube clockwise (+direction) to increase resistance and counterclockwise (-direction) to decrease resistance. The scale above the knob (1-8) helps you find and reset a suitable resistance.

EXERCISING

Working out using an elliptical trainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while pedaling.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to



combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually. Exercise efficiency can be measured by monitoring the pulse. The pulse meter helps you monitor your pulse easily during exercise, and thus to ensure that the exercise is sufficiently effective but not over-strenuous.

Start with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure, that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance. Don't forget to stretch afterwards. To strengthen cardiovascular system, maintain low resistance but high tempo. Exercising with higher resistance and slow tempo strengthens correspondingly your back and hips.

METER

NOTE! Protect the meter from direct sunlight, as it may damage the liquid crystal display. Protect the meter from water and avoid severe impacts, as these may also damage the meter.

The meter switches on automatically when you start pedaling or press any key on the meter, and switches off when you have not pedaled or pressed a key for about 4 minutes. The readings accumulated during your workout will be automatically reset when the meter is switched off. You can also reset the readings by pressing the **RESET** key.

METER KEYS

MODE: Select the function to be preset.

▲: Press to increase the preset values of time, counts, kcal or pulse.

▼: Press to reduce the preset values of time, counts, kcal or pulse.

RESET: Reset all the displays to zero.

METER FUNCTIONS

COUNTS / MIN (training speed): 0-199.

KCAL (The calories burned): 0.0-999 kcal.

PULSE: 40-240 beat / min. Place the palms of your

hands on the both of the contact pads and the monitor will show up your current beat rate in beat per minute (BPM) on the display. If the pulse value is preset, the pulse display will start flashing when the pulse value exceeds the preset value. **NOTE!** If there is no pulse signal input within 16 seconds, the pulse measurement will be cancelled. The pulse measurement can then be resumed by pressing the **▲** or **▼** key. **NOTE!** Strong electromagnetic fields may cause disturbances in the pulse / heart rate measurement.

COUNTS (number of elliptical training movements): 0-9999.

TIME: 00:00 - 99:59. If **TIME** is not preset, it will count up in one-second increment.

HOW TO PRESET TRAINING

TARGET VALUES

Press **MODE** key until the window to be preset is flashing. Press **▲** or **▼** until desired value is displayed. Start the exercise, and the monitor will begin to count down. The monitor will beep for 12 seconds to indicate the completion of preset workout. Press any key to stop beeping. If the pulse value is preset, the pulse display will start flashing when the pulse value exceeds the preset value. The meter returns to the basic display from preset function by pressing the **RESET** key.

TOTAL TRAINING COUNTER

Press and hold **RESET** key and the **TIME** window will present a total training value (the total number of elliptical training movements counted by the device). After releasing the key, all the displays will reset to zero.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time to time that all screws and nuts are tight. Clean the equipment with a damp cloth. Do not use solvents.

NOTE! Never remove the protective covers.

NOTE! The brake forms a magnetic field which may damage the mechanism of a watch or the magnetic identification tape of a credit or cash card if they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the magnet of the magnetic brake.

If you notice a malfunction during use, contact the dealer. Always give the model and serial number of your device, please state also the nature of the problem conditions of use and purchase date. In spite of continuous quality control, individual defects and malfunctions may occur in individual components. It is in most cases unnecessary to take the whole equipment for repair, as it is usually sufficient to replace the defective part.

**CHANGING BATTERIES**

If the meter display fades considerably or completely, change the batteries. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

TRANSPORT AND STORAGE

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support.

To prevent malfunctioning of the equipment, store in a dry place with as little temperature variation as possible, protected from dust.

DIMENSIONS

Length.....130cm / 51" Width 61 cm / 24 "
Height.....156cm / 61" Weight . 61kg / 134 lbs

All Tunturi models are designed to meet the electromagnetic compatibility directive, EMC and are affixed with the CE conformity marking.

User safety of Tunturi products is tested, and are affixed with the TÜV-marking.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Due to our continuous policy of product development we reserve the right to change specifications without notice.

BETRIEBSANLEITUNG C3**SICHERHEITSHINWEISE**

Vor Montage, Benutzung und Wartung die gesamte Gebrauchsanleitung genau durchlesen. Es ist wichtig, dass die angegebenen Hinweise beachtet werden. Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Einsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Das C3 ist nach EN 957-1/9 -Klasse B nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.



- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 110 kg liegt.

MONTAGE

Sicherstellen, dass folgende Teile geliefert wurden:

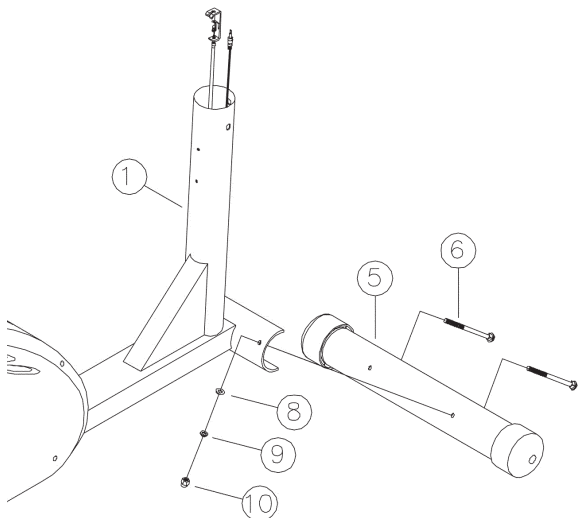
- A** Rahmen
- B** Vorderes Stützbein
- C** Hinteres Stützbein
- D** Vorderes Rahmenrohr
- E** Handgriffe (2 Stück)
- F** Fußbretter (2 Stück)
- G** Messgerät
- H** Armstütze
- I** Stange
- J** Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet)

Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

Das Gerät wie folgt zusammenbauen:

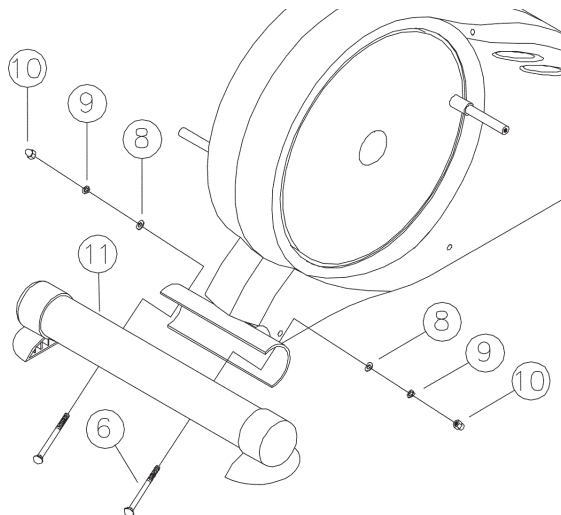
VORDERES STÜTZBEIN

Befestigen Sie das mit einem Transportrad versehene vordere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben, Arretierungsscheiben und Muttern am Rahmen.



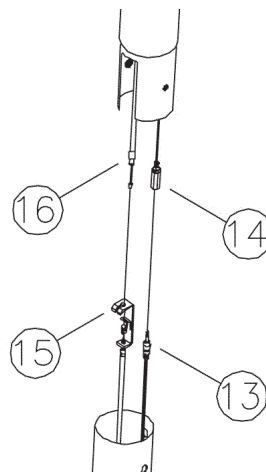
HINTERES STÜTZBEIN

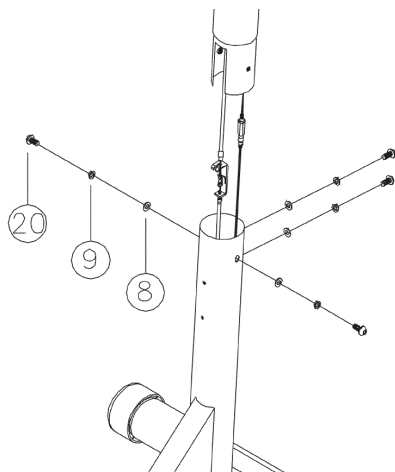
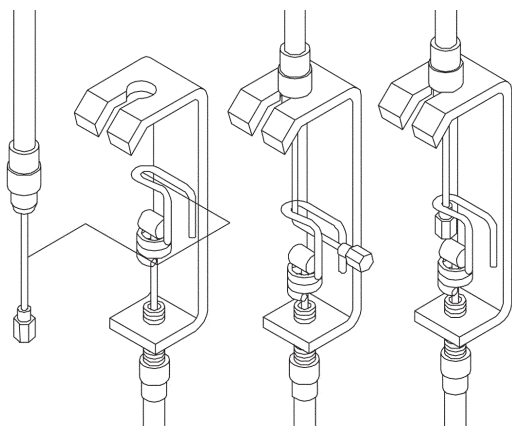
Drücken Sie die Kunststoffschutzkappen auf die Enden der hinteren Stützbeine und befestigen Sie das hintere Stützbein mit zwei Schrauben, Unterlegscheiben, Arretierungsscheiben und Muttern am Rahmen.



VORDERES RAHMENROHR

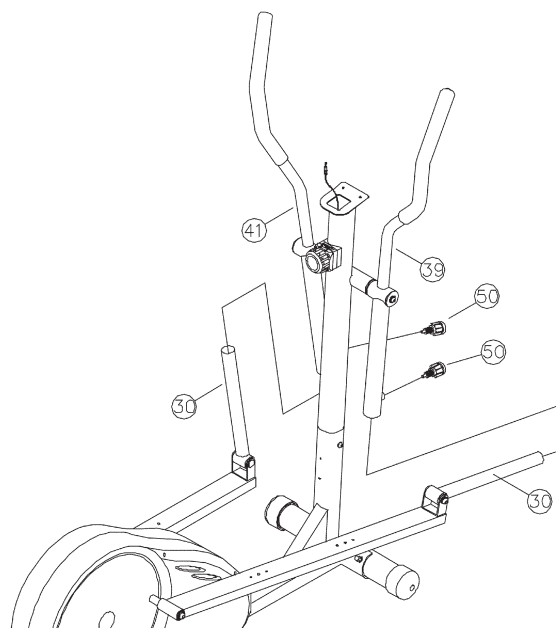
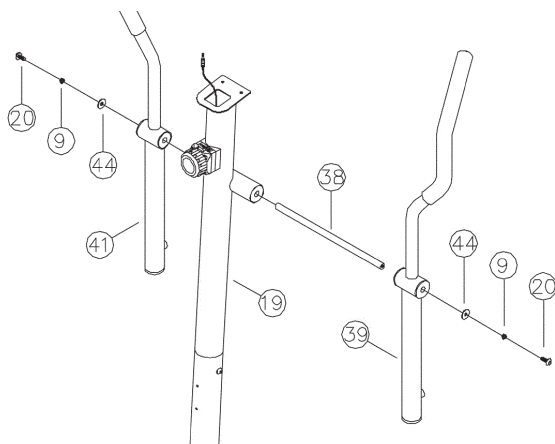
Entfernen Sie die Gummibandhalterung der aus dem Rahmenrohr kommenden Messleitung und lösen Sie die vier Befestigungsmuttern des Rahmenrohres mit den Unterlegscheiben. Schließen Sie die aus dem Rahmenrohr kommende Messleitung an der Klemme am vorderen Rahmenrohr an. Vergewissern Sie sich, dass in der Anzeige des Widerstandsreglers die Nummer 8 zu sehen ist und verbinden Sie das Ende des aus dem vorderen Rahmenrohr kommenden Bremskabels mit dem aus dem Rahmenrohr kommenden Draht. Schieben Sie das vordere Rohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, dass die Messleitung nicht beschädigt wird! Befestigen Sie das vordere Rahmenrohr mit Unterlegscheiben und Befestigungsschrauben.





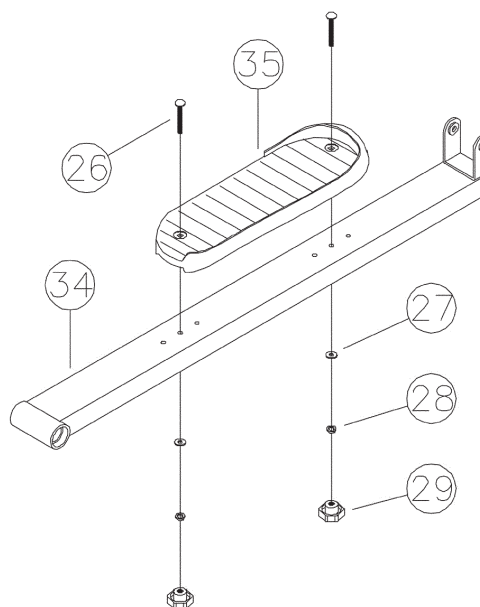
HANDGRIFFE

Schieben Sie die Metallstange durch die Achsbuchse des linken Handgriffs, positionieren Sie den Griff neben der Befestigungsbohrung des vorderen Rohres und schieben Sie die Stange auch durch die Achsbohrung. Schieben Sie anschließend den rechten Griff auf das Ende der Metallstange und arretieren Sie die Stange, indem Sie an Enden der Achsbuchse des rechten Griffs eine große Unterlegscheibe, eine Arretierungsscheibe und eine Befestigungsschraube anbringen. Ziehen Sie die Griffe mit zwei Inbusschrauben fest. Schieben Sie den linken Pedalschaft so nach vorn, dass Sie das vorn am Pedalschaft befindliche Befestigungsrohr in den Griff hineinschieben können. Wählen Sie den gewünschten Befestigungspunkt (vgl. Einstellung des Pedalschafts) und befestigen Sie den Griff mit einer Justierschraube am Fußbrett. Wiederholen Sie diese Schritte am rechtseitigen Griff.



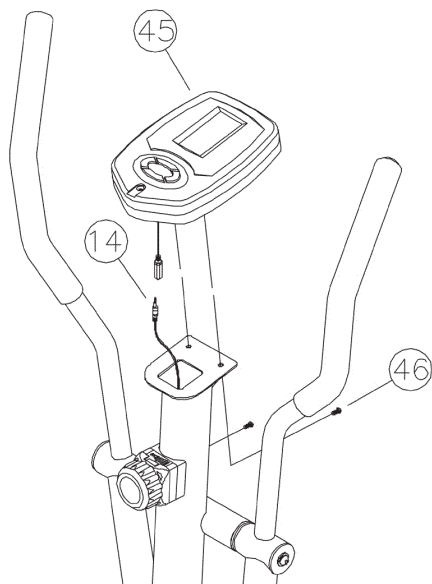
FUßBRETT

Befestigen Sie die Pedalbretter an der gewünschten mit zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben pro Schraube und Muttern an dem Pedalschaft.



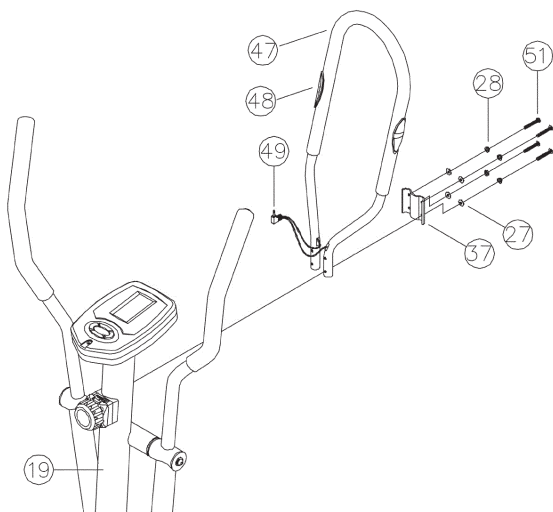
MESSGERÄT

Legen Sie die Batterien in das hinter dem Messgerät befindliche Batteriefach. Lösen Sie die beiden am Boden des Messgeräts befindlichen Befestigungsschrauben. Verbinden Sie die aus dem vorderen Rahmenrohr kommende Leitung mit den Klemmen des Messgeräts und schieben Sie das Messgerät auf das Ende des vorderen Rahmenrohrs. Befestigen Sie das Messgerät mit zwei Fixierungsschrauben.



ARMSTÜTZE

Entfernen Sie die Gummihalterung der aus der Armstütze kommenden Herzfrequenz-Messleitung. Bringen Sie die Armstütze am vorderen Rahmenrohr mit dem Befestigungsteil, vier Schrauben und zwei Unterlegscheiben pro Schraube an. Schließen Sie abschließend die Herzfrequenzmessleitung an den am rechten unteren Rand des Messgeräts befindlichen Anschlüssen an.



RICHTIGE

TRAININGSHALTUNG

EINSTELLUNG DES PEDALSCHAFTS

Stellen Sie die Höhe der Pedalschäfte auf folgende Weise ein: Drehen Sie den Justierknopf eine Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie den Knopf so nach außen, dass sich das Befestigungsrohr des Pedalschafts frei nach oben und unten bewegen kann. Befestigen Sie den Pedalschaft, indem Sie den Knopf bei richtiger Einstellhöhe loslassen. Der Einstellknopf schnappt in die vorgesehene Position ein. Ziehen Sie anschließend den Justierknopf im Uhrzeigersinn

fest. **WICHTIG:** Vergewissern Sie sich stets vor dem Trainingsbeginn, dass der Justierknopf richtig festgezogen ist. Stellen Sie die Höhe des Pedalschafts so ein, dass die elliptische Bewegung des Geräts in Ihren Knöcheln in jeder Phase angenehm zu spüren ist.

EINSTELLUNG DES TRETWIDERSTANDES

Der Tretwiderstand kann mit Hilfe des Einstellrades oben am Lenkerrohr eingestellt werden. Zum Erhöhen des Widerstandes das Einstellrad in Richtung "+", zum Reduzieren in Richtung "-" drehen. Mit der Skala des Einstellrades (1-8) kann der richtige Widerstand leicht gefunden bzw. neu eingestellt werden.

TRAINIEREN

Treten mit dem C3 ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht außer Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füße auf den Fussbrettern behalten.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung



der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft. Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füße etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der verwendeten Handstütze immer auf die unteren Gliedmassen verlagern. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempos können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

ANZEIGE

BITTE BEACHTEN: Die Anzeige vor Sonne schützen, denn ihre Flüssigkristallanzeige kann durch Sonneneinstrahlung beschädigt werden. Die Anzeige vor Wasser und kräftigen Stößen schützen.

BITTE BEACHTEN: Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!

Die Anzeige wird durch den ersten Tastendruck oder bei Trainingsbeginn automatisch eingeschaltet und nach einem Stillstand von ca. 4 Minuten automatisch ausgeschaltet. Die gespeicherten Gesamtwerte für Trainingszeit, Trainingsstrecke und Energieverbrauch werden automatisch gelöscht, wenn die Anzeige ausgeschaltet wird. Die Werte können auch durch Drücken der RESET-Taste gelöscht werden.

TASTEN DES COCKPITS

SELECT: Funktion wählen, für die ein Trainingszielwert eingegeben werden soll.

▲: dient der Erhöhung des Anzeigewerts für time (Zeit), distance (Trainingsstrecke), calories (Energieverbrauch) und pulse (Pulsfrequenz).

▼: dient der Verringerung des Anzeigewerts für time (Zeit), distance (Trainingsstrecke), calories (Energieverbrauch) und pulse (Pulsfrequenz).

RESET: löscht alle angezeigten Werte.

FUNKTIONEN DES COCKPITS

COUNTS/MIN (Schrittbewegung / min): 0-199.

CAL (Energieverbrauch): 0.0-999 kcal.

PULSE (Pulsfrequenz): 40-240

Herzschläge/Minute. Die Pulsfrequenzmessung erfolgt über Sensoren im Lenkerrohr. Werden beide Pulssensoren gleichzeitig berührt wird die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Wird eine Zielpulsfrequenz eingestellt, fängt die Pulsfrequenzanzeige bei Überschreiten des eingestellten Werts an zu blinken. **WICHTIG!** Starke elektromagnetische Felder können die Herzfrequenzmessung beeinträchtigen.

COUNTS (Schrittzahl): 0-9999.

TIME (ZEIT): 00:00-99:59. Wird keine

Trainingszeit eingestellt, wird die Zeit in 1 Sekunden-Intervallen berechnet.

EINSTELLUNG DER ZIELWERTE

1. Die **SELECT** -Taste drücken, bis die gewünschte Funktion in der Anzeige blinkt.

2. Die **▲** oder die **▼** Taste drücken, um einen Zielwert für die gewünschte Funktion einzustellen.

3. Der Countdown beginnt. Wird der eingestellte Trainingswert erreicht, gibt die Messeinheit ein akustisches Zeichen, das durch Drücken einer beliebigen Taste der Messeinheit abgestellt werden kann.

4. Wird eine Zielpulsfrequenz eingestellt, fängt die Pulsfrequenzanzeige bei Überschreiten des eingestellten Werts an zu blinken.

5. Die Anzeige wird durch Drücken der **RESET** -Taste von der Zielwerteeinstellung auf die Normalanzeige zurückgesetzt.

GESAMTWERTZÄHLER

Der Speicher des Messgeräts erfasst Informationen zur Gesamtzahl der vorgenommenen Schrittbewegungen. Den Wert kann man in der Funktion **TIME** durch Drücken der **RESET**-Taste sichtbar machen. Beachten Sie, dass die **RESET**-Taste dabei die anderen Werte der Anzeige auf Null zurücksetzt.

WARTUNG

Der C3 ist weitgehend wartungsfrei. Dennoch sind von Zeit zu Zeit Schrauben und Muttern auf festen Sitz zu überprüfen. Das Gerät mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.

BITTE BEACHTEN: Die Schutzabdeckungen des Gerätes nie abnehmen.

BITTE BEACHTEN: Die Magnetbremse entwickelt ein Magnetfeld, das z. B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbare Nähe der Magneten gebracht werden. Auf keinen Fall versuchen, die Magneten der Magnetbremse zu lösen oder zu entfernen.

Sollten Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Tunturi-Händler. Teilen Sie dann die Typenbezeichnung, Seriennummer,

Einsatzbedingung sowie das Kaufdatum Ihres Gerätes mit und beschreiben Sie das Problem.

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.



BATTERIEWECHSEL

Wenn die Anzeige schwächer wird oder ganz erlischt, sind die Batterien zu wechseln. Den

Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (2 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

TRANSPORT UND

AUFBEWAHRUNG

Dank eingebauter Transportrollen ist der C3 leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen.

ABMESSUNGEN

Länge 130 cm Breite 61 cm
Höhe 156 cm Gewicht 61 kg

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMC) und sind zum Zeichen der Konformität mit einem CE gekennzeichnet.

Die Produktsicherheit der Tunturi-Geräte ist getestet. Die Produkte sind daher mit dem TÜV-Aufkleber versehen.

BITTE BEACHTEN: es ist wichtig, dass die in dieser Betriebsanleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Recht auf Änderungen aufgrund kontinuierlicher Entwicklung vorbehalten.

Falls Sie technische Fragen haben bzw.

Ersatzteile benötigen, geben Ihnen unsere Serviceabteilungen gerne Auskunft:

DEUTSCHLAND: Bremshey Sport GmbH Tel. 0212-248 1517

ÖSTERREICH: DOWI GmbH Tel. 0316-716 412

SCHWEIZ: Montana Sport AG Tel. 041-619 1666

MODE D'EMPLOI C3

QUELQUES CONSEILS

ET AVERTISSEMENTS

Avant de procéder à l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de l'appareil, lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. Cet appareil est destiné à être utilisé à domicile. La garantie de Tunturi Oy Ltd ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à domicile. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES

A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES

A VOTRE MILIEU D'ENTRAÎNEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.

QUELQUES AVERTISSEMENTS LIES

A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.



- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg.

ASSEMBLAGE

Vérifier que les pièces suivantes se trouvent dans l'emballage :

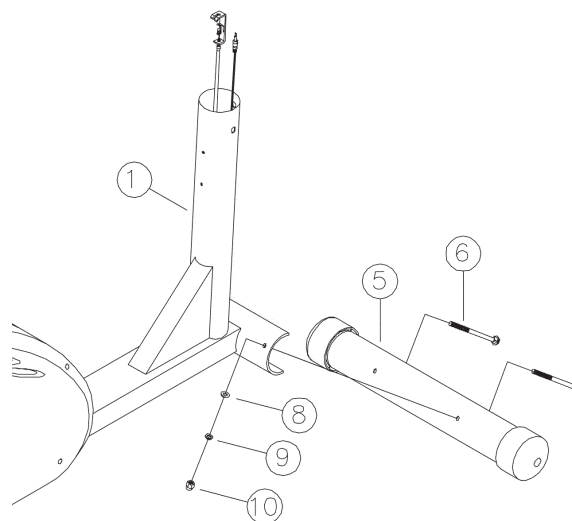
- A Châssis
- B Tube d'appui avant
- C Tube d'appui arrière
- D Tube du châssis avant
- E Appuie-bras (2)
- F Repose-pieds (2)
- G Compteur
- H Barre d'appui
- I Barre métallique
- J Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées)

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

Vous pouvez ensuite procéder à l'assemblage comme suit :

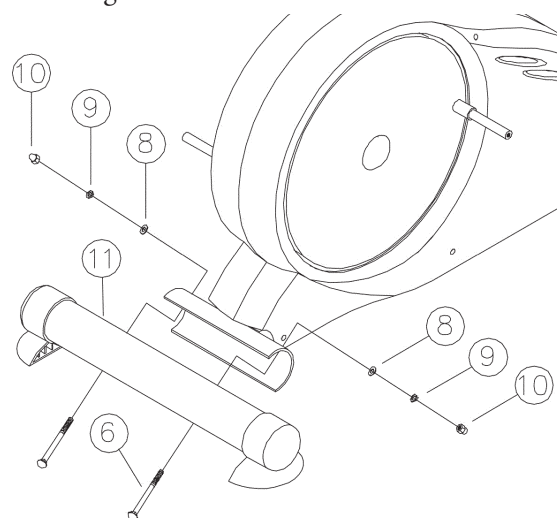
TUBE D'APPUI AVANT

Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



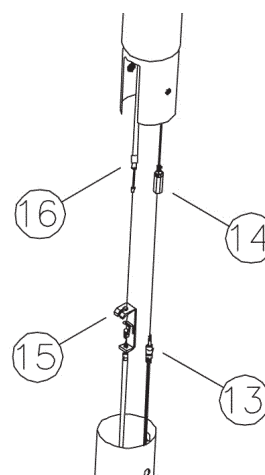
TUBE D'APPUI ARRIÈRE

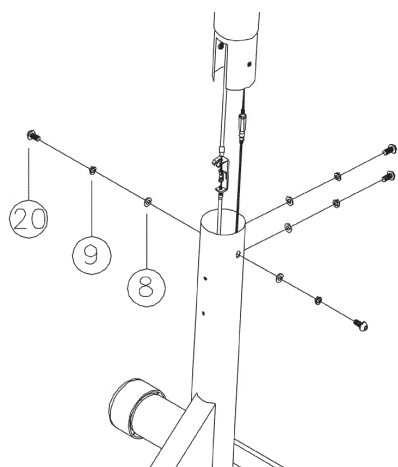
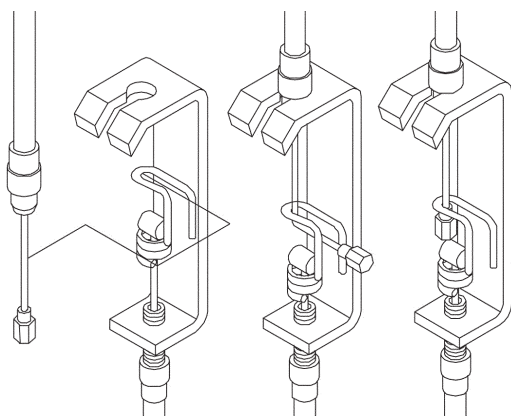
Placez les embouts de protection en plastique aux extrémités du tube d'appui arrière et fixez le tube d'appui arrière avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



TUBE AVANT

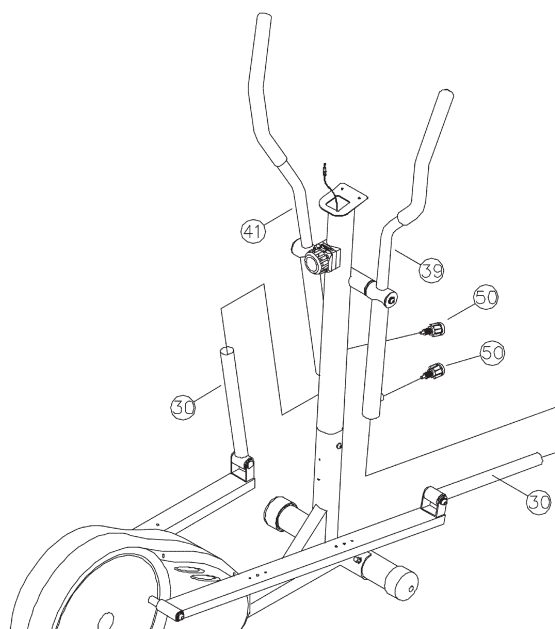
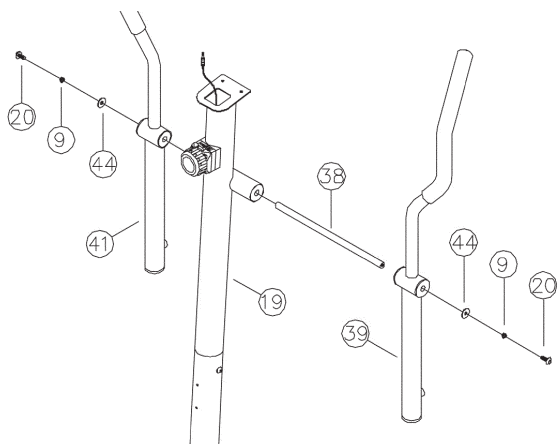
Retirez l'attache en caoutchouc du fil du compteur sortant du tube du châssis et détachez les quatre vis et rondelles de fixation du tube du châssis. Raccordez le fil du compteur sortant du tube du châssis au raccord situé dans le tube avant. Vérifiez que l'écran de réglage de résistance affiche le numéro 8 et raccordez l'extrémité du câble de freinage sortant du tube avant au câble sortant du tube du châssis. Enfoncez le tube avant à l'intérieur du tube du châssis: attention à ne pas abîmer les fils du compteur! Fixez le tube avant avec des rondelles et des vis de fixation en serrant bien.





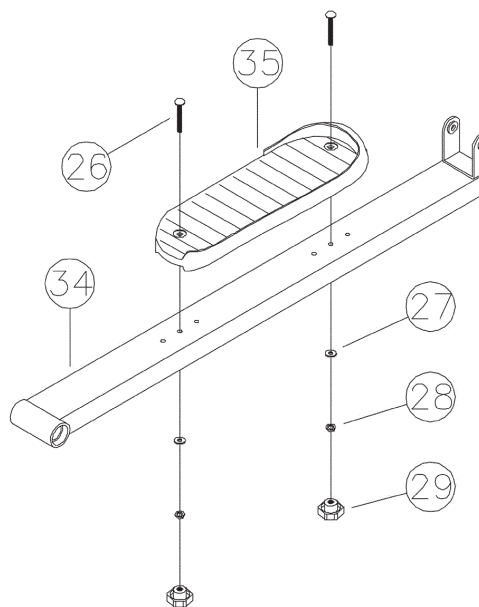
POIGNÉES

Enfoncez la barre métallique à travers le logement de la poignée gauche, placez la poignée à côté du trou de fixation et enfoncez la barre également à travers le trou de l'axe. Appuyez ensuite la poignée droite sur l'extrémité de la barre métallique et verrouillez la barre en fixant une grosse rondelle, une plaque de verrouillage et une vis de fixation aux extrémités du logement de la poignée droite. Serrez la poignée en vous servant de deux clés pour vis six pans. Poussez le bras de la pédale gauche en avant de manière à pouvoir enfoncez la poignée du tube de fixation située à l'intérieur du bras de pédale. Choisissez le point de fixation désiré (voir réglage du bras de la pédale) et fixez la poignée au repose-pied à l'aide des vis de réglage. Répétez l'opération pour la poignée droite.



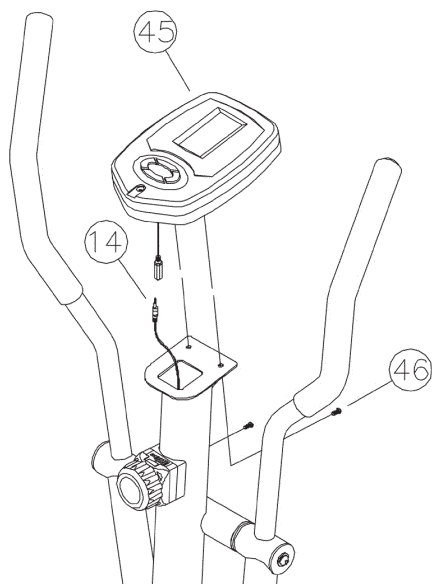
REPOSE-PIEDS

Fixez les repose-pieds à l'endroit souhaité à l'aide deux vis, deux rondelles / vis ainsi que des écrous de blocage.



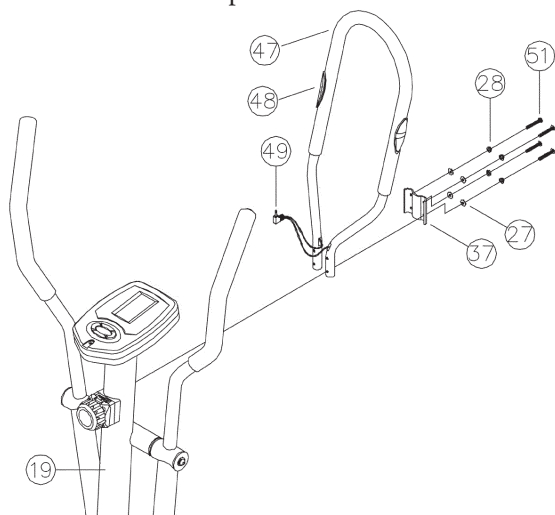
COMPTEUR

Insérez les piles dans le logement situé derrière le compteur. Dévisser les deux vis de fixation situées sous le compteur. Raccordez le fil sortant du tube avant au raccord du compteur et mettez le compteur en place à l'extrémité du tube avant. Fixez le compteur en place à l'aide des vis de fixation.



BARRE D'APPUI

Retirez l'attache en caoutchouc du fil de pouls sortant de la barre d'appui. Placez la barre d'appui sur le tube avant à l'aide de la pièce de fixation, de quatre vis ainsi que deux rondelles / vis. Raccordez enfin le fil de pouls au raccord situé dans le coin en bas à droite du compteur.



UTILISATION

RÉGLAGE DU BRAS DE PÉDALE

Régalez la hauteur des bras de pédales de la manière suivante: tournez le bouton de réglage d'un tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et tirez le bouton vers le haut de sorte que le tube de fixation puisse librement se déplacer de haut en bas. Fixez le bras de pédale en relâchant le bouton lorsque la hauteur de réglage est convenable. Le bouton de réglage se verrouille sur place. Pour terminer, serrez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre. **ATTENTION !** vérifiez toujours avant de commencer l'exercice que le bouton de réglage est bien serré. Régalez la hauteur du bras de pédale de sorte que le mouvement elliptique soit ressenti dans la cheville de façon agréable à tous les stades.

REGLAGE DE LA RESISTANCE

AU PEDALAGE

Pour augmenter la résistance, tournez, dans le sens des aiguilles d'une montre (+), le bouton de réglage se trouvant en partie haute de la barre du guidon. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens inverse (-). Grâce à l'échelle (1-8) se trouvant au dessus du bouton de réglage, il est aisé de trouver la bonne résistance.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement. L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Commencer l'exercice avec un rythme lent et une faible résistance. N'accélérer que peu à peu, selon votre condition physique, en augmentant la résistance. Bien redresser la tête pour ne pas contracter les muscles de la nuque, des épaules et du dos. Garder aussi le dos droit. Prendre garde que les pieds restent à peu près au milieu des marches et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, orteils, pointent directement vers l'avant.



Que l'on se penche sur la barre d'appui ou que l'on se tienne droit, il faut garder l'essentiel du poids du corps sur les membres inférieurs. En fin d'exercice, diminuer progressivement la résistance. Ne pas oublier de pratiquer des élongations après l'exercice. L'exercice à un rythme rapide avec une faible résistance fortifie le cœur et améliore la circulation sanguine. Inversement, un rythme lent et une forte résistance développent les muscles du dos et des hanches.

UNITÉ DES COMPTEURS

ATTENTION ! Protégez toujours l'unité des compteurs des rayons du soleil. Ceux-ci risquent en effet d'endommager son écran à cristaux liquides. Veillez également à ce que l'unité des compteurs ne soit jamais en contact avec l'eau et qu'elle ne reçoive pas de coups qui pourraient l'endommager.

Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs !

L'unité des compteurs s'allumera dès que vous commencerez à pédaler ou appuyerez sur une de ses touches, et s'éteindra au bout d'environ 4 minutes depuis le dernier tour de pédale ou la dernière pression sur une touche. Les valeurs cumulées pendant l'exercice (durée, distance, énergie consommée) sont automatiquement mises à zéro lorsque l'unité de compteurs s'éteint. Il est possible également de remettre à zéro tous les affichages en appuyant sur la touche **RESET**.

LES TOUCHES DE L'UNITÉ

DES COMPTEURS

SELECT : sélectionnez la fonction pour laquelle vous voulez entrer une valeur servant d'objectif ou de limite pour l'exercice

▲ : permet d'augmenter la valeur de présélection dans les affichages time (durée), distance, calories (énergie consommée) et pulse (pouls).

▼ : permet de diminuer la valeur de présélection dans les affichages time (durée), distance, calories (énergie consommée) et pulse (pouls).

RESET : permet de remettre à zéro toutes les valeurs de l'affichage.

LES FONCTIONS DE L'UNITÉ

DE COMPTEURS

COUNTS/MIN (mouvement de pas / min): 0-199.

CAL (énergie consommée) : 0,0-999 kcal.

PULSE (pouls) : 40-240 pulsations par minute. La mesure des pulsations s'opère via les capteurs de pulsations placés dans le guidon. Quand vous vous tenez fermement aux deux capteurs de pulsations en même temps, l'écran affiche vos pulsations. Si vous avez présélectionné une valeur limite pour les pulsations, la valeur des pulsations se

met à clignoter à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur présélectionnée.

ATTENTION ! Les champs magnétiques de forte amplitude peuvent provoquer un dysfonctionnement de la mesure cardiaque.

COUNTS (nombre de pas) : 0-9999.

TIME (durée) : 00:00-99:59. Si aucune durée d'exercice n'a été présélectionnée, l'unité des compteurs comptabilise la durée en secondes.

PRÉSÉLECTION DES VALEURS LIMITES

1. Appuyez sur la touche **SELECT** jusqu'à ce que la fonction souhaitée commence à clignoter sur l'écran de l'unité des compteurs.

2. Appuyez sur les touches ▲ ou ▼ pour présélectionner la valeur limite souhaitée et commencez l'exercice.

3. L'unité des compteurs commence à décompter les valeurs vers zéro. Une fois la valeur présélectionnée pour l'exercice atteinte, l'unité des compteurs donne un avertissement sonore que vous pouvez arrêter en appuyant sur n'importe quelle touche de l'unité des compteurs.

4. Si vous avez présélectionné une valeur limite pour le pouls, cette valeur se met à clignoter à l'écran lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur présélectionnée.

5. L'unité des compteurs revient de la présélection des valeurs limites à l'affichage normal en appuyant sur la touche **RESET**.

COMPTEUR DE VALEUR TOTALE

Le compteur enregistre les informations concernant le nombre total de pas effectués avec l'appareil.

La valeur peut être affichée à l'emplacement de la fonction **TIME** en appuyant sur la touche **RESET**.

Notez que la touche **RESET** met à zéro les autres valeurs de l'affichage.

ENTRETIEN

L'appareil ne nécessite qu'un minimum d'entretien. Vérifiez toutefois régulièrement le serrage de toutes les vis et de tous les écrous. Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide. N'utilisez pas de solvant.

ATTENTION ! N'enlevez pas les protections de l'appareil.

ATTENTION ! La fourche magnétique du frein génère un champ magnétique qui peut endommager par ex. les montres ainsi que les cartes bancaires ou cartes de crédit, si elles entrent en contact direct avec les aimants. N'essayez jamais de démonter ou d'enlever la fourche du frein magnétique. Si vous constatez un mauvais fonctionnement à votre appareil, prenez contact avec votre vendeur. Indiquez-lui toujours le numéro de série, la nature du problème, les conditions d'utilisation et la date d'achat.



En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est cependant pas nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par un simple changement de la pièce défectueuse.

CHANGEMENT DES PILES

Lorsque l'affichage sur l'unité des compteurs faiblit ou disparaît complètement, il vous faudra changer les piles. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves (2 x 1,5 V AA). Remettez le protège-piles en place.

TRANSPORT

ET RANGEMENT

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

DIMENSIONS

Longueur	130 cm	Hauteur	156 cm
Largeur.....	61 cm	Poids	61 kg

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique (EMC). Les produits portent en conséquence le label CE.

ATTENTION ! Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Les changements ou modifications que ne sont pas expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'appareil.

La sécurité des produits Tunturi a été testée. Les produits sont donc étiquetés TÜV en conformité.

Suite à un développement continu de nos produits, nous nous réservons le droit d'en modifier les caractéristiques.

MANUAL DEL USUARIO C3

INFORMACION Y

PRECAUCIONES

Antes de montar, usar y revisar esta bicicleta de ejercicio, lea con atención todo este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de este Manual. Este equipo está diseñado para uso doméstico, por lo que la garantía no es válida para otros usos. Por favor anote que la garantía no cubre ningún daño producido por negligencia en ajuste o falta de mantenimiento de las instrucciones descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la bicicleta si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.



- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 110 kg.

MONTAJE

Compruebe si están todas estas piezas:

- A** Armazón
- B** Soporte delantero de apoyo
- C** Soporte trasero de apoyo
- D** Tubo central del armazón
- E** Reposabrazos (2)
- F** Reposapiés (2)
- G** Contador
- H** Barra de apoyo
- I** Barra metálica
- J** Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*) en la lista de repuestos.)

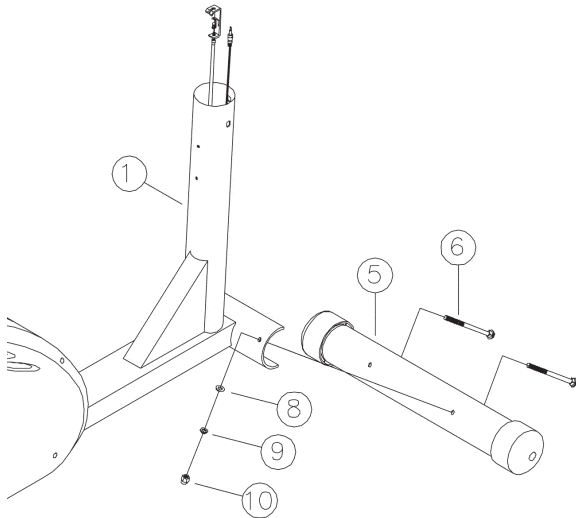
Si falta alguna pieza, llame al distribuidor indicando el modelo, número de serie y número de la pieza que falta, según la lista que aparece al final de este Manual. En la caja encontrará una bolsa con silicato para absorber la humedad durante el transporte y almacenaje. Delante, detrás, izquierda y derecha se refieren a las posiciones vistas como si estuviera haciendo ejercicio con la máquina.

Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina.

Monte la máquina como sigue:

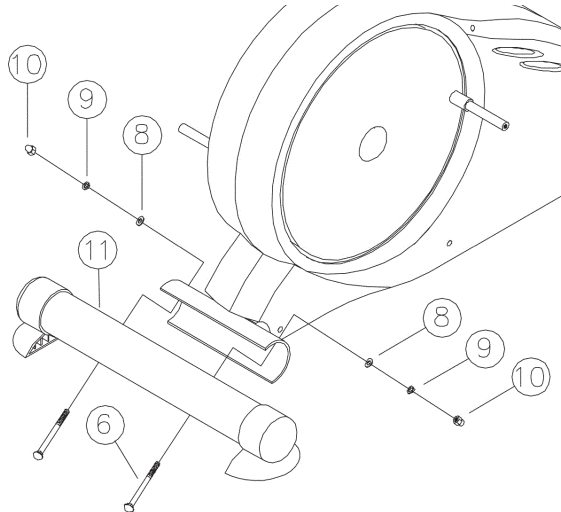
SOPORTE DELANTERO DE APOYO

Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas, arandelas de cierre y tuercas.



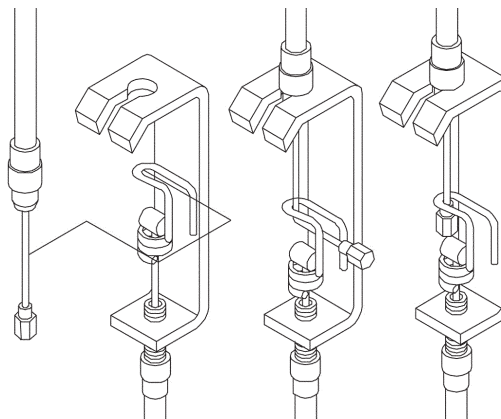
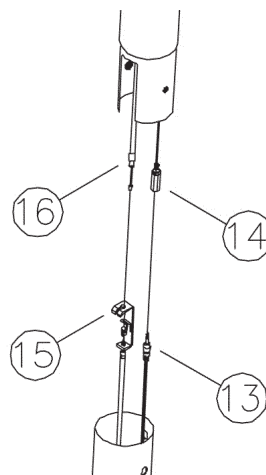
SOPORTE TRASERO DE APOYO

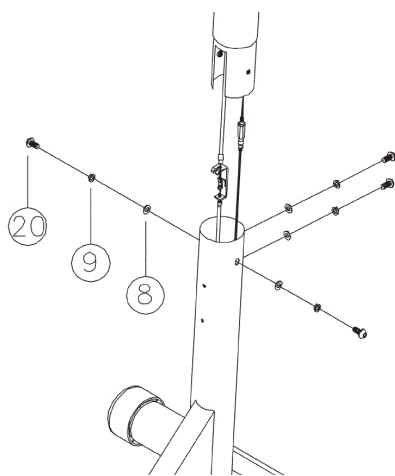
Instale los protectores de plástico en los dos extremos del soporte trasero de apoyo y coloque éste en el armazón con dos tornillos, arandelas, arandelas de cierre y tuercas.



TUBO DELANTERO

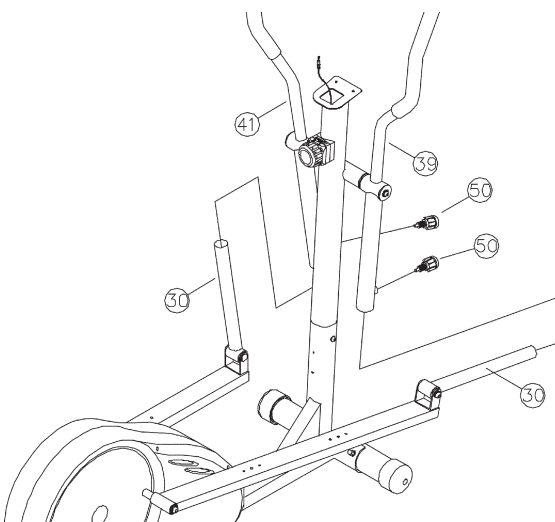
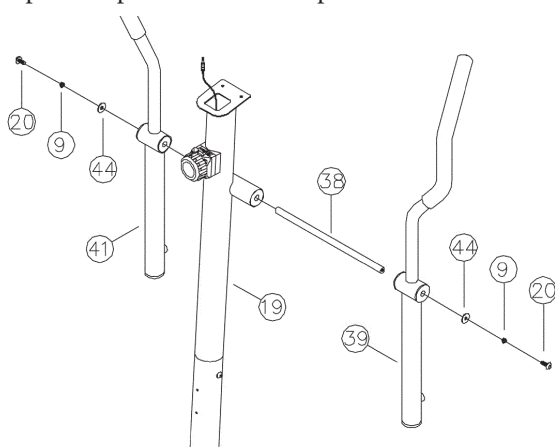
Quite la cinta de goma del cable del contador que sale del tubo de armazón y suelte los cuatro tornillos y las arandelas de éste. Ajuste el cable del contador del tubo de armazón al conector del tubo delantero. Asegúrese que en la pantalla del regulador de la resistencia aparezca el número 8 y ajuste el extremo del cable de freno del tubo delantero al cable del tubo de armazón. Introduzca el tubo delantero dentro del tubo de armazón sin dañar en absoluto el cable de contador. Apriete totalmente las arandelas y los tornillos del tubo delantero.





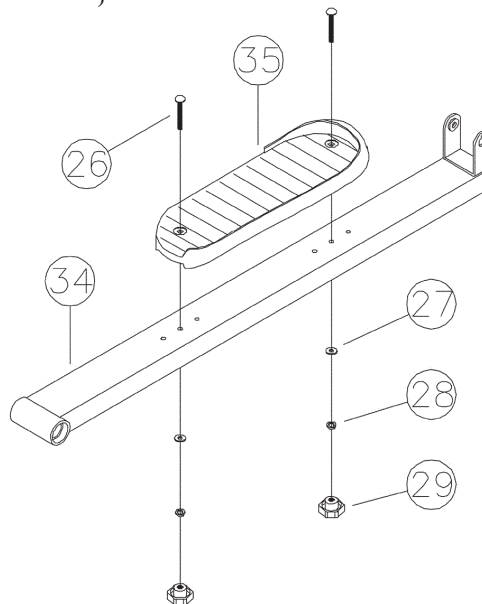
REPOSABRAZOS

Introduzca la barra metálica en el cojinete del reposabrazos izquierdo e instale éste último cerca del agujero de fijación del tubo delantero e introduzca la barra, también, dentro del agujero del eje. Luego, introduzca el reposabrazos derecho en el extremo de la barra metálica y bloquee la barra colocando en el extremo del cojinete del reposabrazos derecho una arandela grande, una arandela de cierre y un tornillo de fijación. Apriete el reposabrazos con dos llaves de seis. Empuje la palanca pedal hacia delante hasta que se pueda introducir el tubo de fijación (situado en la parte delantera de la palanca) dentro del reposabrazos. Elija un lugar de fijación deseado (ver la Regulación del pedal) y coloque el reposabrazos en relación con el reposapie ajustándolo con un tornillo regulador. Repita la operación con el reposabrazos derecho.



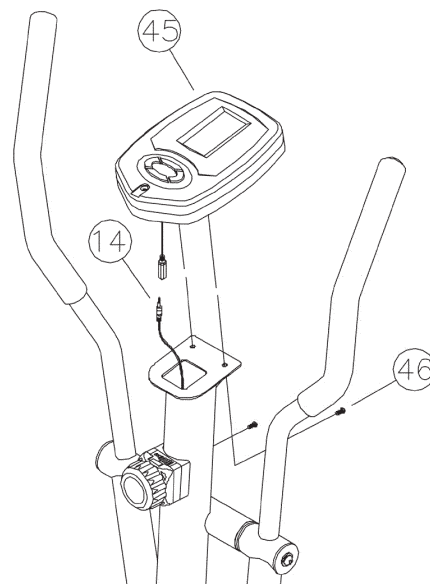
REPOSAPIES

Coloque los reposapiés en el lugar deseado del pedal con dos tornillos, dos arandelas / tornillo y tuercas de fijación.



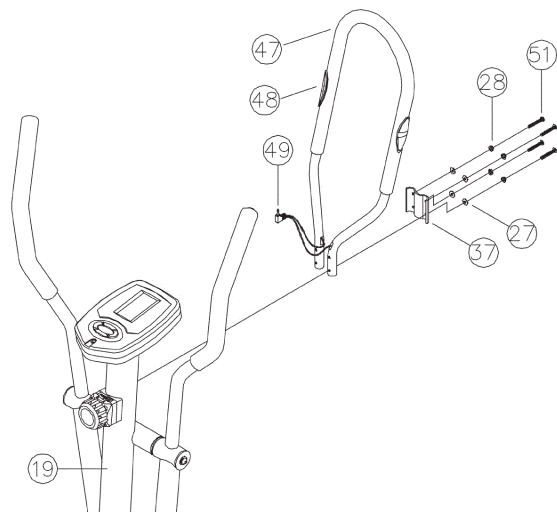
CONTADOR

Coloque las pilas en la caja situada detrás del contador. Afloje los dos tornillos por debajo del contador. Adjunte el cable del tubo delantero al conector de contador e instálelo en su lugar, al extremo del tubo. Coloque éste con los tornillos.



BARRA DE APOYO

Quite la cinta de goma del cable de pulso de la barra de apoyo. Instale la barra de apoyo en el tubo delantero con una pieza de fijación, con cuatro tornillos y con dos arandelas / tornillo. Para terminar, ajuste el cable de pulso con el conector situado a la derecha, en la parte inferior del contador.



USO

REGULACIÓN DEL PEDAL

Controle la altura de los pedales de la siguiente manera: Gire la llave reguladora una vuelta en el sentido contrario de reloj y tire de la misma de manera que el tubo de fijación del pedal se mueva libremente hacia arriba y hacia abajo. Coloque el pedal soltando la llave una vez que ésta esté a la altura deseada. Se escuchará un "clic" cuando el pedal esté bien colocado. Para terminar, apriete la llave en el sentido de reloj. **NOTA:** Antes de empezar el ejercicio, asegúrese siempre de que la llave está bien apretada. Elija la altura del pedal de manera que en todas las fases del ejercicio el movimiento elíptico del equipo produzca una sensación agradable en los tobillos.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Para aumentar la resistencia gire a derechas (hacia el signo +) el pomo regulador que hay en el parte superior de la barra del manillar. Para reducirla, gírelo a izquierdas (hacia el signo -). La escala que hay sobre el pomo (de 1 a 8) le permite recordar la resistencia más adecuada.

EJERCICIO

El ejercicio con C3 es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es

fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales. El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

Empiece a trepar a ritmo lento, con poca resistencia. Vaya aumentando poco a poco el ritmo y la resistencia, de acuerdo con su estado físico. Para evitar esfuerzos en el cuello, hombros y espalda, trepe con la cabeza levantada, el cuello estirado y la espalda recta. Procure que los pies estén bien centrados en los pedales y mantenga las caderas, rodillas, tobillos y pies bien hacia delante. Procure concentrar el peso del cuerpo en la parte inferior del abdomen, con independencia de si está usted derecho o inclinado hacia delante. Cuando vaya a dejar de trepar, vaya reduciendo poco a poco el ritmo y la resistencia. No olvide estirar los músculos al final del ejercicio. Para reforzar su sistema cardiovascular, haga este ejercicio con poca resistencia pero a buen ritmo. Si lo hace con mayor resistencia y menor ritmo, le servirá sobre todo para fortalecer su espalda y caderas.

CONTADOR

NOTA: Evite poner el contador a la luz del sol, pues se puede estropear la pantalla de cristal líquido. Protéjalo también del agua y de los golpes, pues se podría estropear.

¡No se apoye nunca sobre el medidor!

Se conecta automáticamente cuando usted empieza a pedalear o pulsa cualquier tecla y se desconecta cuando han transcurrido cuatro minutos sin pedalear y sin pulsar las teclas. Cuando apague el contador, las lecturas acumuladas durante el ejercicio se ponen automáticamente a cero. También puede poner a cero todas las medidas pulsando la tecla **RESET**.



GUÍA DE LAS INDICACIONES

DEL MEDIDOR:

SELECT: Selecciona la función que se quiere programar.

▲ : Pulsar para aumentar los valores de **TIEMPO**, **DISTANCIA**, **CALORÍAS** o **PULSO**.

▼ : Pulsar para disminuir los valores de **TIEMPO**, **DISTANCIA**, **CALORÍAS** o **PULSO**.

RESET: Pone todos los valores a cero.

PARÁMETROS DE FUNCIONAMIENTO:

COUNTS/MIN (movimiento de pasos por minuto): 0-199.

CAL : 0,0-999 Kcal (kilocalorías)

PULSO : 40-240 pulsaciones por minuto (ppm). El pulso se mide mediante dos contactos instalados en el manillar. En la pantalla aparece el pulso cuando sujeta con las dos manos los dos contactos al mismo tiempo. Si programa el número de pulsaciones, cuando su pulso supere el valor programado el valor de la pantalla empieza a parpadear. **NOTA** : Los campos electromagnéticos fuertes pueden alterar la medición del pulso. **COUNTS** (cantidad de movimientos de pasos: 0-9999).

TIEMPO : 00:00-99:59. Si no ha programado el tiempo, el medidor lo cuenta segundo a segundo.

CÓMO PROGRAMAR EL TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS Y PULSO

1. Pulse la tecla **SELECT** hasta que empiece a parpadear el parámetro que quiera programar.
2. Pulse ▲ o ▼ hasta que aparezca en pantalla el valor que desee.
3. Cuando comience el ejercicio, el medidor empezará la cuenta atrás. Cuando llegue al valor programado, empezará a oír un pitido. Pulse cualquier tecla para parar el pitido.
4. Si programa el **PULSO**, cuando su pulso supere el valor programado, el número que aparezca en la pantalla comienza a parpadear.
5. Espere a que dejen de parpadear los números. El medidor reanuda su funcionamiento normal automáticamente.

CONTADOR DEL VALOR TOTAL

El contador registra los datos sobre la totalidad de los pasos pedaleados. Este valor aparece en el dispositivo **TIME** pulsando la tecla **RESET**. No se olvide que la tecla **RESET** hace volver a cero los otros valores de la pantalla.

MANTENIMIENTO

La C3 requiere muy poco mantenimiento. Sin embargo compruebe de vez en cuando si todos los

pernos están bien apretados. Limpie la bici con un paño húmedo. No use nunca disolventes.

NOTA : No quite nunca las tapas protectoras.

NOTA : El freno de la máquina crea un campo magnético que puede afectar al mecanismo de un reloj o a los datos de la cinta magnética de una tarjeta de crédito si estuvieran cerca. No intente nunca quitar el freno de la máquina.

Si el equipo no funciona bien, póngase inmediatamente en contacto con su proveedor Tunturi, informando el modelo y el número de serie del equipo. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra. A pesar del continuo control de calidad, puede haber componentes que funcionen mal o estén defectuosos. En la mayoría de los casos no es necesario mandar la máquina a reparar, pues basta cambiar el componente que falle.

CAMBIO DE LAS PILAS

Cuando la pantalla del contador no se encienda o pierda intensidad, cambie las pilas.

Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas de 1,5 V (tamaño AA). Vuelva a poner la tapa.

TRANSPORTE Y

ALMACENAJE

Incline la bici hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Para evitar averías en la bici guárdela en un lugar seco donde haya pocas variaciones de temperatura. Protéjala del polvo.

DIMENSIONES

Largo.....130 cm Ancho 61 cm
Alto 156 cm Peso.....61 kg

Todos los modelos Tunturi cumplen las directivas de la UE sobre compatibilidad electromagnética (EMC) y llevan marcas de conformidad de la UE.

NOTA : Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

La seguridad de los equipos de Tunturi está comprobada. Para garantizarlo éstos llevan una etiqueta con las letras TÜV.

Debido al continuo desarrollo de nuestros productos, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.



MANUALE D'USO C3

AVVERTENZE

Leggete attentamente questo manuale prima del montaggio, dell'uso e della manutenzione! Seguitene attentamente le istruzioni ivi contenute. Conceptita per uso domestico per il quale è valida la garanzia. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale! Le figure, cui il testo fa riferimento, si trovano nella facciata posteriore.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 110 kg.

ASSEMBLAGGIO

Prima del montaggio, assicuratevi che tutte le parti siano presenti:

- A** Telaio
- B** Base appoggio anteriore
- C** Base appoggio posteriore
- D** Tubo telaio anteriore
- E** Maniglie (2 pezzi)
- F** Basette appoggiapiedi (2 pezzi)
- G** Contatore
- H** Appoggiamani
- I** Barra
- J** Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio)

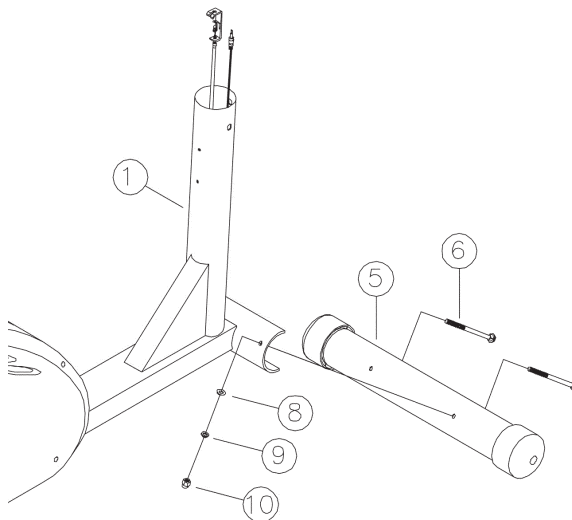
Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e il codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso.

Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura.

Montate la bici come segue:

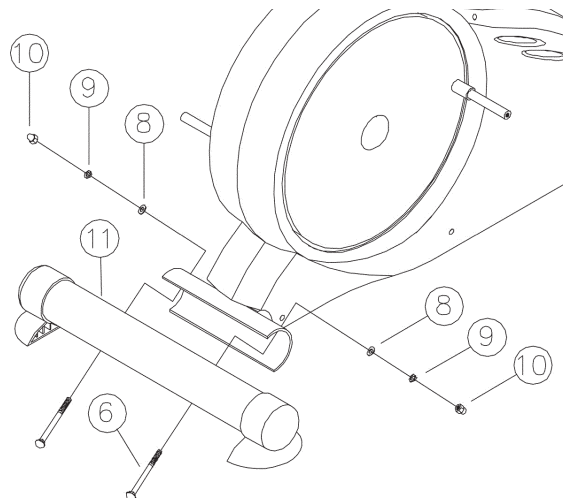
BASE APPOGGIO ANTERIORE

Fissa al telaio la base, provvista di rotelle, usando due viti, rondelle, piattine di fissaggio e dadi.



BASE APPOGGIO POSTERIORE

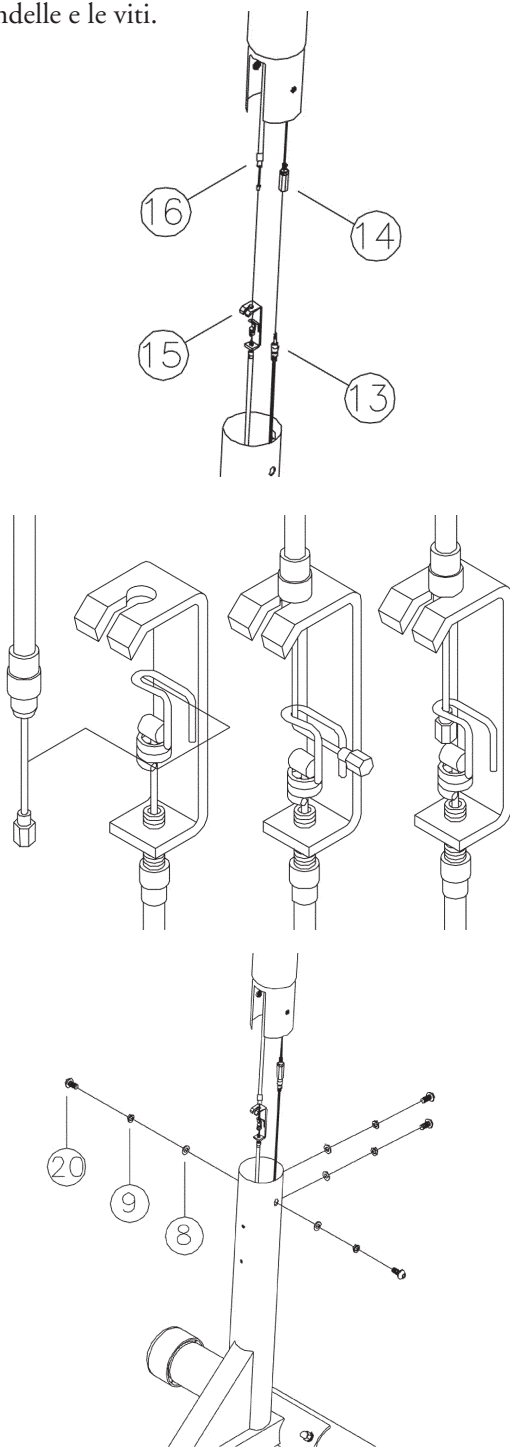
Premi le protezioni di plastica entro le estremità della base e fissa quest'ultima al telaio, usando due viti, rondelle, piattine di fissaggio e dadi.





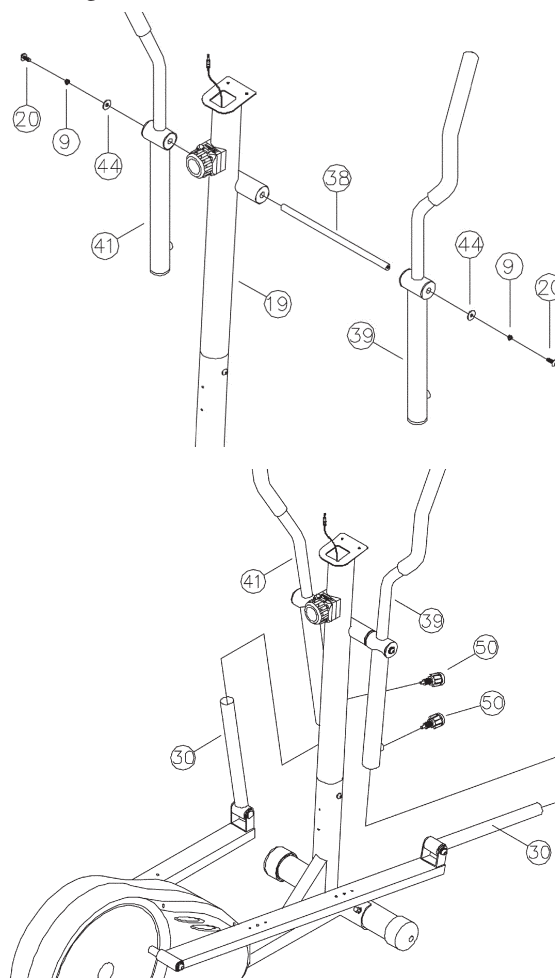
TUBO ANTERIORE

Rimuovi l'elastico che tiene fermo il cavetto contatore, fuoriuscente dal tubo telaio, e stacca le quattro viti con rondella, attaccate al tubo stesso. Collega il cavetto contatore dal tubo telaio all'attacco che si trova nel tubo anteriore. Assicurati che sul display di regolazione resistenza ci sia il numero 8 e quindi collega l'estremità del cavo freno, fuoriuscente dal tubo anteriore, al cavo fuoriuscente dal tubo telaio. Spingi il tubo anteriore all'interno del tubo telaio, facendo attenzione a non danneggiare il cavetto contatore. Fissa quindi ben stretto il tubo anteriore, con le rondelle e le viti.



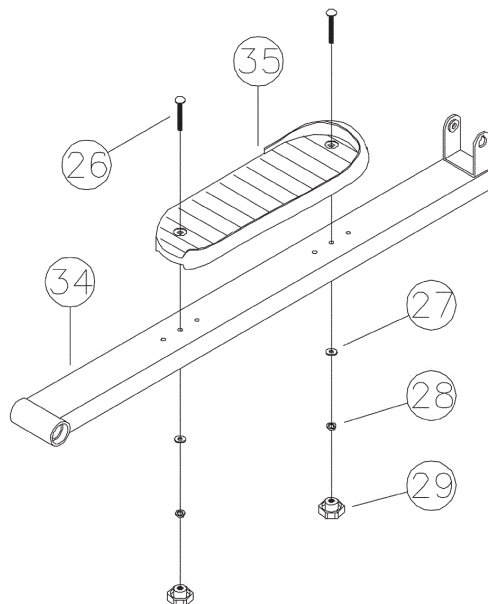
MANIGLIE

Spingi la barra metallica attraverso l'alloggio dell'impugnatura di sinistra, colloca la maniglia in prossimità del foro di fissaggio del tubo anteriore e spingi quindi la barra anche attraverso il foro dell'asse. Fatto ciò, premi la maniglia di destra entro l'estremità della barra metallica e blocca la barra stessa, fissando all'estremità dell'alloggio della maniglia una rondella grande, una piastrina di bloccaggio e una vite di fissaggio. Stringi le maniglie con due chiavi a testa esagonale. Spingi il braccio pedale di sinistra in avanti, in modo da riuscire a spingerlo all'interno della maniglia del tubo fissaggio, che si trova nella parte anteriore del braccio pedale. Scegli il punto fissaggio da te desiderato (vedi regolazione braccio pedale) e fissa la maniglia alla basetta appoggia piedi, usando la vite di regolazione. Ripeti quindi l'operazione per la maniglia di destra.

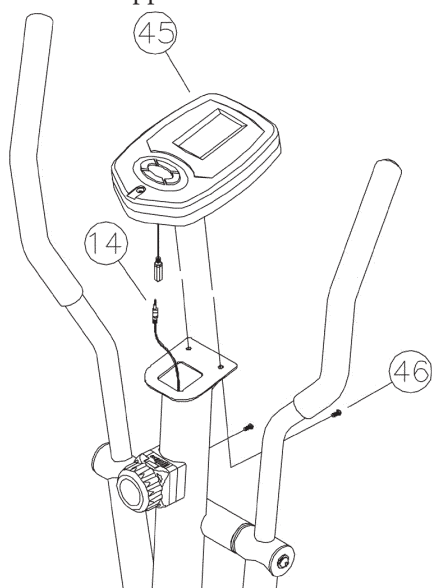


**BASETTE APPOGGIAPIEDI**

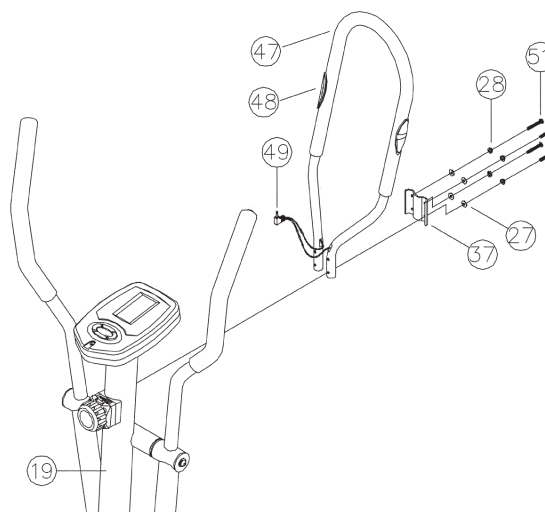
Fissa le basette nel punto desiderato del braccio pedale, usando due viti, due rondelle per ogni vite e due dadi, da stringere.

**CONTATORE**

Colloca le batterie entro l'apposito involuco, che si trova dietro al contatore. Stacca le due viti, collocate sul fondo del contatore. Collega il cavetto, proveniente dal tubo anteriore, all'attacco del contatore stesso e spingi quindi il contatore al suo posto, nell'estremità del tubo anteriore. Fissa il contatore con le apposite viti.

**APPOGGIAMANI**

Rimuovi l'elastico che tiene fermo il cavetto pulsazioni, fuoriuscente dall'appoggiamani. Monta l'appoggiamani entro il tubo anteriore, usando il pezzo di fissaggio, quattro viti e due rondelle per ogni vite. Alla fine, congiungi il cavetto pulsazioni all'attacco che si trova a lato del contatore, in basso a destra.

**USO****REGOLAZIONE BRACCIO PEDALE**

Regola l'altezza dei bracci pedale, procedendo come segue: gira la manopola di regolazione per un giro in senso antiorario e tira la manopola all'infuori, in modo che il tubo di bloccaggio del braccio pedale diventi libero di esser mosso in su e in giù. Fissa quindi il braccio, quando questo si trova ad altezza giusta, rilasciando la manopola di regolazione, che scatterà al suo posto. Alla fine, stringi la manopola in senso orario. **ATTENZIONE:** assicurati sempre, prima di iniziare l'esercizio, che la manopola sia stretta a dovere. Regola l'altezza del braccio pedale in modo tale, che il movimento ellittico dell'attrezzo risulti piacevole per le tue caviglie, qualunque sia il movimento stesso.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA**DI PEDALATA**

Per aumentare e diminuire la resistenza, girare la manopola posta alla base del manubrio in senso orario (direzione +) per aumentare la resistenza e in senso antiorario (direzione -) per diminuirla. Come riferimenti rifarsi alla scaletta graduata (1-8) posta sopra la manopola. Pedalare a bassa resistenza a ritmo veloce migliora la condizione aerobica, mentre pedalare più lentamente ma con maggior carico migliora la condizione muscolare.

ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovrete mai



andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perché è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

Iniziate con un ritmo lento e basso resistenza. Gradatamente incrementate il ritmo ed il resistenza. Tenete la testa alta ed il collo eretto onde prevenire stiramenti a collo, spalle e schiena. Tenete anche la schiena dritta. I piedi devono essere centrati sui pedali. Anche, ginocchia e punte dei piedi rivolte in avanti. Terminate l'allenamento diminuendo gradatamente ritmo e resistenza. Non dimenticate di eseguire un pò di stretching alla fine. Per rinforzare il sistema cardiovascolare, mantenete una bassa resistenza con alto ritmo. Maggiore resistenza e ritmo più lento rinforzano schiena e fianchi.

PANNELLO

Lo schermo si accende automaticamente appena si toccano i pedali o premendo un tasto qualsiasi e si spegne dopo circa 4 minuti di non uso della bici. Tutti i valori si azzerano quando il pannello si spegne ma potete azzerarli anche premendo il tasto RESET.

Non appoggiarsi mai sul pannello!

TASTI DEL PANNELLO

SELECT (SELEZIONE): per selezionare le funzioni e le impostazioni del tipo di esercizio desiderato.

▲ : per incrementare il valore visualizzato sul display, time (tempo), distance (distanza), calories (calorie) e pulse (pulsazioni).

▼ : per ridurre il valore visualizzato sul display, time (tempo), distance (distanza), calories (calorie) e pulse (pulsazioni).

RESET (AZZERAMENTO): per azzerare tutti i valori

FUNZIONI DEL PANNELLO

COUNTS/MIN (passi/min): 0-199

CAL (CALORIE): 0,0-999 kcal.

PULSE (PULSAZIONI): 40-240 pulsazioni/minuto. La misurazione delle pulsazioni viene effettuata per mezzo dei sensori che si trovano sul manubrio.

Quando le mani sono poggiate contemporaneamente sul manubrio, il display visualizzerà la frequenza cardiaca. Se s'impone un livello di pulsazioni, il valore inizierà a lampeggiare quando questo viene superato. **ATTENZIONE!** Forti campi elettromagnetici possono disturbare la misura pulsazioni.

COUNTS (quantità passi): 0-9999.

TIME (TEMPO): 00:00-99:59. Se non viene impostato il tempo d'allenamento, il pannello avrà la funzione di cronometro con un avanzamento di 1 secondo alla volta.

IMPOSTAZIONE DEI VALORI

DI ALLENAMENTO

Pressare **SELECT** fino a quando sul display la funzione desiderata non inizierà a lampeggiare. Pressare o per impostare il valore desiderato della funzione selezionata. All'inizio dell'allenamento il pannello inizia a contare il valore fino a zero. Una volta raggiunto il livello desiderato, il pannello emetterà un segnale acustico, che potrà essere disattivato con un tasto qualsiasi. Se come valore desiderato s'impostano le pulsazioni, questo inizierà a lampeggiare se viene superato. Il pannello tornerà automaticamente alla funzione impostazione valori normali; attendere fino a quando le funzioni non lampeggeranno più.

CONTEGGIO CUMULATIVO

La quantità totale delle pedalate, effettuate con l'attrezzo, si fissa nella memoria del contatore. Il valore lo vedi sul display, in corrispondenza della funzione **TIME**, premendo il tasto **RESET**. Fai attenzione, perché il tasto **RESET** annulla gli altri valori riportati dal display.

MANUTENZIONE

L'attrezzo richiede minima manutenzione.

Controllare ogni tanto che tutte le viti e i bulloni siano stretti. Pulire l'attrezzo con uno straccio morbido. Non usare solventi.

ATTENZIONE! I magneti del freno generano un campo magnetico che può danneggiare orologi o carte di credito se molto vicini. Non tentate mai di staccare i magneti.

Se notare un funzionamento non regolare, contatta immediatamente il tuo rivenditore indicando di che cosa si tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Nonostante i continui controlli di qualità, possono esserci alcuni componenti difettosi. In questi casi è sufficiente sostituire il singolo componente.



SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se il pannello è debole o spento del tutto, cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

TRASPORTO E

IMMAGAZZINAGGIO

E' facile sportare la C3 grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere.

DIMENSIONI

Lunghezza	130 cm	Altezza	156 cm
Larghezza	61 cm	Peso.....	61 kg

Tutti i modelli Tunturi sono compatibili con le direttive Europee di sicurezza.

ATTENZIONE! Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. La garanzia non copre danni derivati da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Tutti gli attrezzi Tunturi sono a prova di sicurezza. Per questo, i prodotti in questione hanno diritto ad usare il marchio TÜV.

I dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

HANDLEIDING C3

OPMERKINGEN

EN ADVIEZEN

Wij adviseren u deze handleiding eerst een keer goed door te lezen voordat u aan de montage begint! U raakt dan beter vertrouwd met de verschillende begrippen en onderdelen. De garantie dekt echter geen schade als gevolg van nalatigheid bij onderhoud of correcte afstelling van de apparaten. Bij ondeskundig gebruik, slecht onderhoud of bij professioneel gebruik in sportschool, fitnesscentrum, vereniging en dergelijke kunnen noch Tunturi Oy Ltd, noch haar vertegenwoordigers aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade.

VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 110 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam fietsen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.
- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op-en afstappen het stuur vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens de training buiten het bereik van de trainer.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.



- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.

MONTAGE

Controleer of u alle onderdelen heeft:

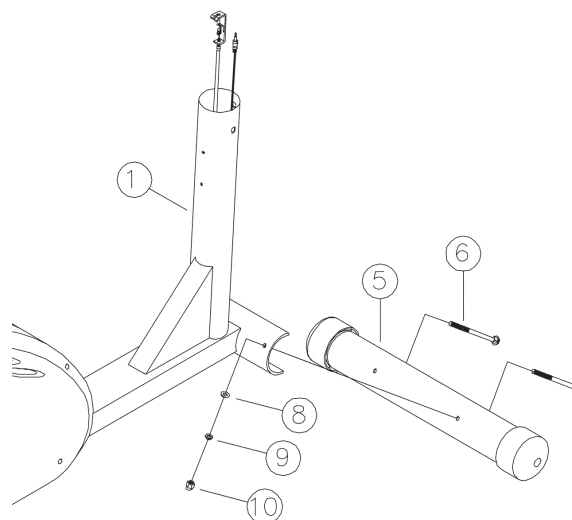
- A** Frame
- B** Steunvoet vóór
- C** Steunvoet achter
- D** Framebuis vóór
- E** Handvaten (2 st.)
- F** Voetplanken (2 st.)
- G** Meter
- H** Handsteun
- I** Stang
- J** Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst) en zakje met vocht absorberend silicaat

Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte.

Rechts, links, voor en achter in de tekst zijn bedoeld vanuit de positie zoals u op de trainer zit.

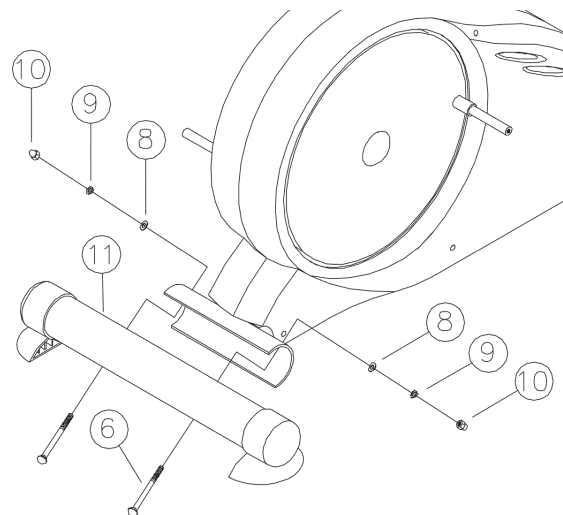
STEUNVOET VÓÓR

Bevestig de steunvoet vóór, die van rolletjes ter verplaatsing voorzien is, met de twee schroeven, onderplaten, de vergrendelingsplaat en de moer aan het frame.



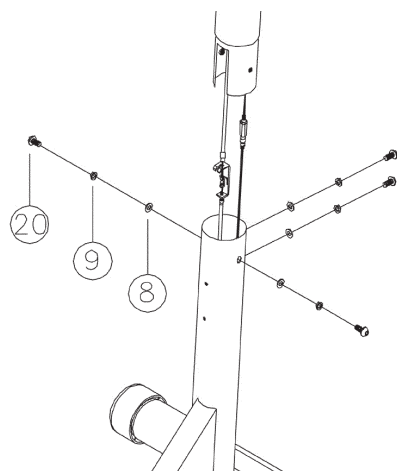
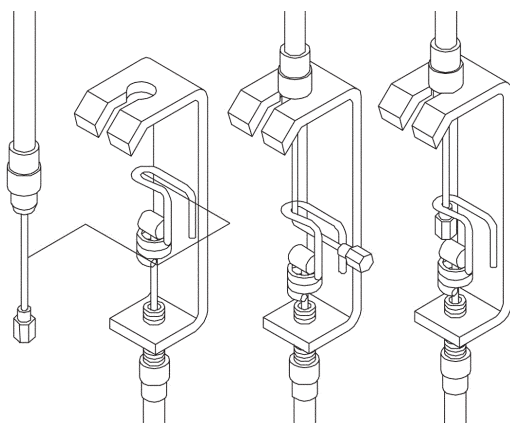
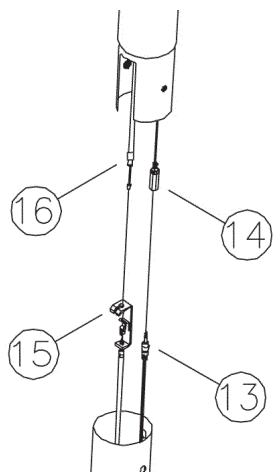
STEUNVOET ACHTER

Druk de beschermende kunststofdoppen op de uiteinden van de steunvoet achter vast en bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, onderplaten, de vergrendelingsplaat en de moer aan het frame.



FRAMEBUIS VÓÓR

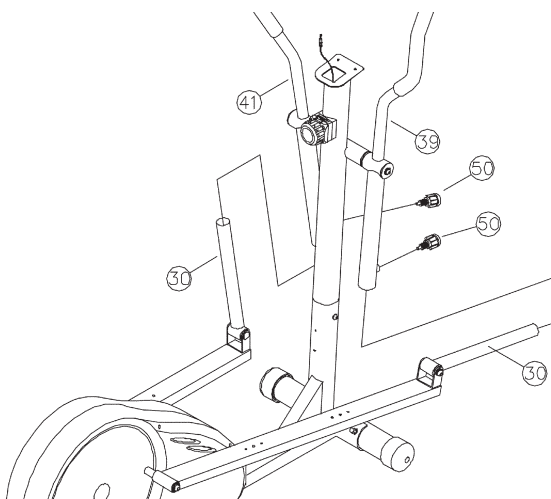
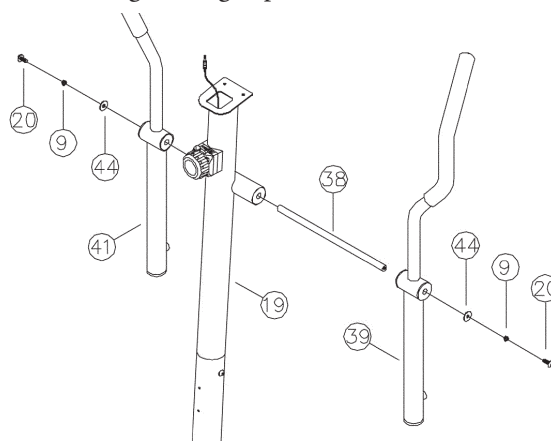
Verwijder de elastieken klemhouder van de uit de framebuis komende draadleiding van de meter en draai de vier schroeven van de framebuis met z'n onderplaten los. Koppel de uit de framebuis komende draadleiding van de meter aan het zich op de voorbuis bevindende verbindingstuk. Let erop dat op de display van de weerstandsregelaar het nummer 8 staat en verbind het uit de voorbuis komende uiteinde van de remkabel met de uit de framebuis komende kabel. Duw de voorbuis in de framebuis naar binnen: let er daarbij op de draadleiding van de meter niet te beschadigen! Maak de framebuis vóór stevig vast aan de onderplaten en de bevestigingsschroeven.

**NL****HANDLEIDING • C3**

HANDGREPEN

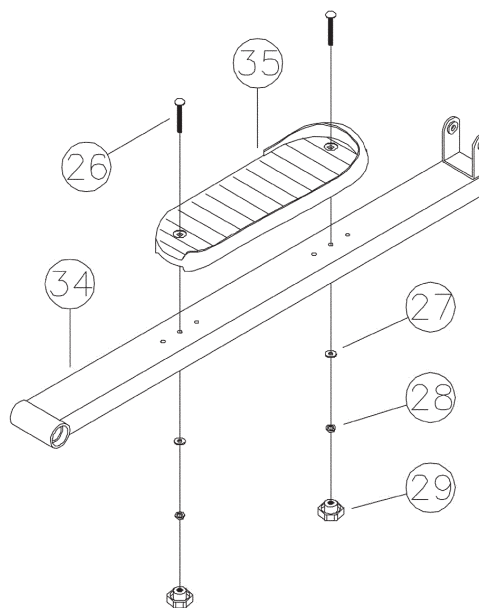
Druk de metalen stang door de kogellagerbus van de linker handgreep, stel het handvat naast het bevestigingsgat van de voorbuis en duw de stang ook door de asopening. Druk daarna het rechtshandige handvat vast op het uiteinde van de metalen stang en vergrendel de stang door de grote onderplaat, de vergrendelingsplaat en de bevestigingsschroef op het uiteinde van de kogellagerbus te bevestigen. Draai de handvaten met de twee zeskantsleutels stevig vast. Duw de linker treeplank zover naar voren, dat je de bevestigingsbuis, die zich aan de voorkant van de treeplank bevindt, in de handgreep kan duwen. Kies het gewenste bevestigingspunt (zie verder onder Regulering van de treeplank) en

verbind het handvat met de voetplank met de reguleringschroef. Doe hetzelfde met het rechtshandige handgreep.



VOETPLANKEN

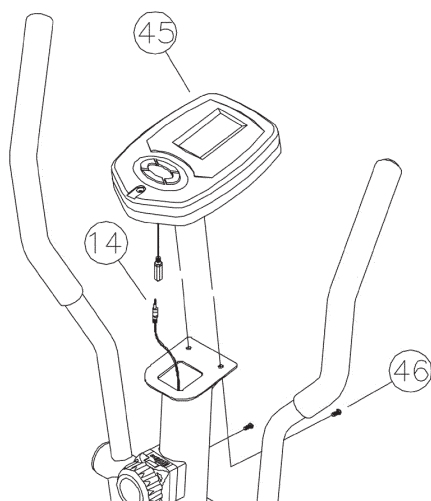
Maak de voetplanken vast op de gewenste plaats van de treeplank met twee schroeven en twee onderplaten/schroef en de aandraaimoer.





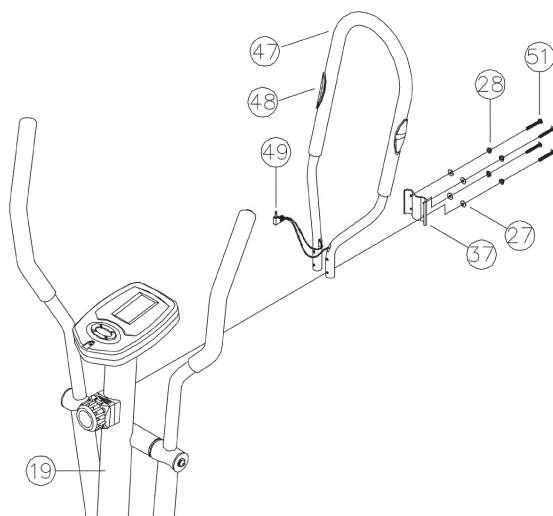
METER

Installeer de batterij in de zich aan de achterkant van de meter bevindende batterijendoos. Draai de twee bevestigingsschroeven aan de onderkant van de meter los. Verbind de uit de voorbuis komende draadleiding van de meter met het verbindingsstuk en duw de meter op z'n plaats op het uiteinde van de voorbuis. Bevestig de meter op z'n plaats met de bevestigingsschroeven.



HANDSTEUN

Verwijder de elastieken klemhouder van de uit de handsteun komende polsslagmetingsleiding. Monteer de handsteun op de voorbuis met het bevestigingsstuk, de vier schroeven en de twee onderplaten/schroef. Verbind tenslotte de polsslagmetingsleiding aan het zich aan de rechter onderrand bevindende verbindingsstuk.



GEBRUIK

REGULERING VAN DE TREEPLANK

Regel de hoogte van de treeplanken op de volgende manier: draai de regelknop één slag terug naar links en trek deze knop zo naar boven, dat de

bevestigingsbuis van de treeplank zich vrij naar boven en beneden kan bewegen. Als de regelhoogte passend is, bevestig dan de treeplank door de greep op de knop vrij te geven. De regelknop springt dan terug op z'n plaats. Vergrendel de regelknop tenslotte door die één keer met de klok mee te draaien. **BELANGRIJK!** Controleer altijd voor u met de oefening gaat beginnen, of de regelknop stevig aangedraaid is. Regel de hoogte van de treeplank zo, dat de elliptische beweging van het toestel bij iedere fase van de beweging in de enkel prettig aanvoelt.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstof opnamevermogen van het lichaam, waardoor uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het vet verbrandings vermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AFTEVALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmeter kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

INSTELLEN TRAPWEERSTAND

De trapweerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee



in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden. Lage weerstand en een hoge trapsnelheid zijn effectief voor het verbeteren van het aërobe vermogen, grotere weerstand traint vooral de spieren.

Begin met een rustig tempo en een grote weerstand. Afhankelijk van uw conditieniveau verhoogt u het tempo en de weerstand. Om spanning in de nek, rug en schouders te voorkomen, houdt u de nek en rug gestrekt en het hoofd omhoog. Zorg dat de voeten op het midden van de pedalen staan en dat de heupen, knien, enkels en tenen naar voren gericht zijn. U kunt zowel rechtop als voorover gebogen trainen, maar zorg in beide gevallen dat het lichaamsgewicht zich midden boven het onderlichaam bevindt. Bouw tempo af en weerstand geleidelijk op, alvorens met trainen te stoppen. Vergeet niet na de training enige stretch oefeningen uit te voeren om spierpijn te voorkomen. Om de conditie van hart en bloedvaten te verbeteren, traint u met een lage weerstand maar in een hoog tempo. Trainen met hogere weerstand en in een lager tempo versterkt de spieren van rug en heupen.

MONITOR

Om beschadiging van het LCD-scherm te voorkomen mag de monitor nooit in direct zonlicht worden geplaatst. Bescherm de monitor tegen water en schokken.

Leun of steun nooit op de monitor!

De monitor slaat automatisch aan als u begint te fietsen of een van de knoppen indrukt en slaat automatisch af als u vier minuten niet hebt gefietst of geen knop heeft ingedrukt. Zodra de monitor uitschakelt, gaan de opgeslagen trainingsgegevens verloren. U kunt de monitor ook in de beginstand zetten door de reset toets in te drukken.

MONITOR TOETSEN

SELECT: Hiermee selecteert u de in te stellen functie.

▲ : Druk hierop om de ingestelde waarden voor **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** of **PULSE** (hartslag) te verhogen.

▼ : Druk hierop om de ingestelde waarden voor **TIME** (tijd), **DISTANCE** (afstand), **CALORIES** of **PULSE** (hartslag) te verlagen.

RESET: Druk hierop om alle ingestelde waarden op nul te zetten.

WERKING:

COUNTS/MIN (trapbewegingen/minuut): 0-199.
CAL: 0.0 -999 kcal

PULSE: 40 -240 slagen per minuut (BPM). De hartslag (pulse) wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde. **BELANGRIJK!** Krachtige electromagnetische stromingen kunnen de hartslagmeting storen.

COUNTS (aantal trapbewegingen): 0-9999

TIME: 00:00 -99:59. Als er geen tijd (time) is ingesteld, wordt per seconde de verstreken trainingstijd weergegeven.

TIME, DISTANCE, CALORIE

EN PULSE INSTELLEN

Druk op de toets **SELECT** tot het venster voor de in te stellen waarde gaat knipperen. Druk op de toetsen ▲ of ▼ tot de gewenste waarde wordt weergegeven. Na het starten van de training begint de monitor met aftellen. Als een van de ingestelde waarden nul wordt, klinkt er een piepsignaal. Druk op een willekeurige toets om het piepsignaal uit te schakelen. Indien er een doelritme is ingesteld, zal de hartslagwaarde op de display gaan knipperen bij overschrijding van de ingestelde waarde. De monitorinstellingen keren automatisch terug in de beginstand; wacht tot er geen enkel venster meer knippert.

TELLER VAN DE TOTAALWAARDEN

In het geheugen van de meter blijft de informatie over de totaalsom van de gemaakte trapbewegingen bewaard. Die waarde krijgt u onder de **TIME**-functie te zien door op de **RESET**-toets te drukken. Let u er wel op dat de **RESET**-toets de andere waarden van de display op tilt zet.

ONDERHOUD

De C3 heeft weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten en maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de C3 regelmatig met een doek met Teflon-spray of Cockpit Spray schoon te wrijven. Als de fietstrainer niet goed functioneert kunt u contact met uw Tunturi dealer opnemen. Vermeld daarbij altijd het model en het serienummer van het apparaat, soort van probleem, gebruiksomstandigheden en aankoopdatum. Verwijder nooit de zijpanelen van het vlieg wiel.

De magneethouder van het magneet weerstandssysteem vormt een magnetisch veld dat bij direct contact schadelijk kan zijn voor



apparatuur, bankpasjes en dergelijke. Probeer nooit de magneethouder uit het magneet weerstandssysteem te verwijderen. Indien de trainer langere tijd niet gebruikt is, kan de aandrijfriem tijdelijk vervormen. Dit kan, in gebruik, een gevoel van iets ongelijk fietsen veroorzaken. Binnen een paar minuten gebruik zal dit effect erdwijnen, omdat de aandrijfriem dan weer terugkomt in zijn oorspronkelijke vorm.

BATTERIJEN VERWISSELEN

Als het contrast van het monitorvenster vermindert of wegvalt zijn de batterijen aan vervanging toe. Maak de deksel van batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats 2 nieuwe 1,5 Volt AA batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

OPSLAG EN TRANSPORT

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen.

Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de C3 eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de C3 staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	130 cm	Breedte.....	61 cm
Hoogte	156 cm	Gewicht	61 kg

Geschikt voor personen tot een maximaal gewicht van 110 kg

Alle Tunturi producten voldoen aan de CEN veiligheidstandaard Klasse A, CEN 957-1-5.

Voeding conform EMC en EU regels en CEN veiligheidstandaard.

De productveiligheid van de Tunturi-toestellen is getest. Alle producten zijn voorzien van een desbetreffende TÜV-sticker.

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het i elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur.

Door voortdurende productverbetering behouden wij ons het recht voor specificaties zonder nadere mededeling te wijzigen.

BRUKSANVISNING C3

Läs noggrant igenom bruksanvisningen före montering, användning och service.

Anvisningarna bör följas. Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Oy Ltd:s garanti gäller enbart fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningar/justeringar, eller underlåtenhet att följa anvisningarna i denna instruktionsbok.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svett droppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.



- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 110 kg.

MONTERING

Kontrollera att förpackningen innehåller följande delar

- A Ram
- B Främre stöd
- C Bakre stöd
- D Ramstolpe
- E Handtag (2 st.)
- F Fotplattor (2 st.)
- G Mätare
- H Handstöd
- I Metallstång
- J Påse med installationstillbehör (innehållet har märkts ut med * i reservdelsförteckningen)

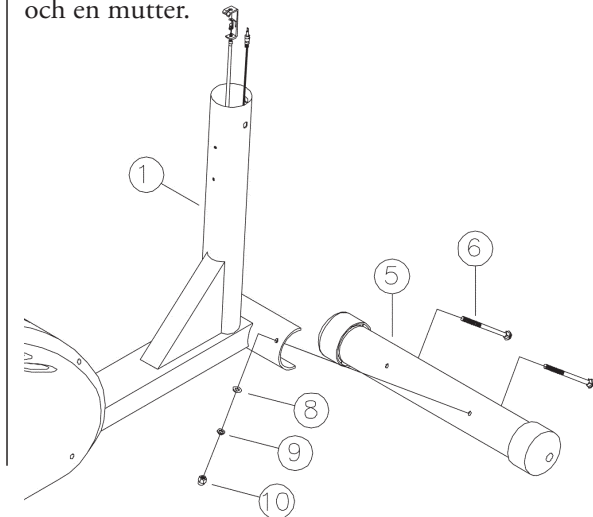
Om du märker att någon del av ditt redskap fattas, kontakta försäljaren och ange redskapets modell, serienummer och reservdelsnummer på den del som fattas. Reservdelsnummer framgår av förteckningen i slutet av denna bruksanvisning. I förpackningen finns det även en silikaatpåse, som suger upp fukten under transport och upplagring. Benämningarna vänster, höger, fram och bak har definierats utgående från blickriktningen vid träningen.

Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna.

Monteringen sker på följande sätt:

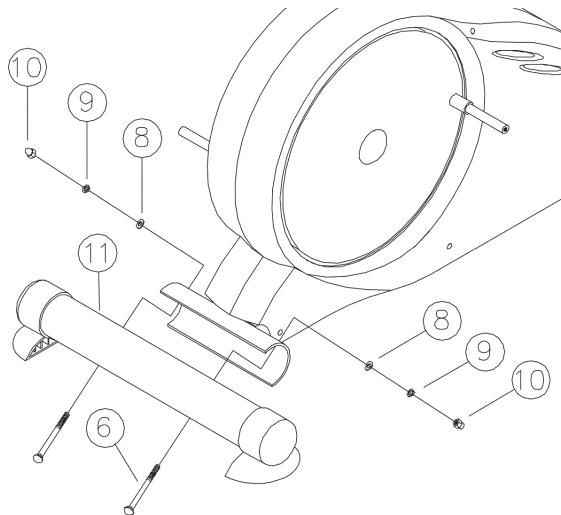
FRÄMRE STÖDET

Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor, en låsbricka och en mutter.



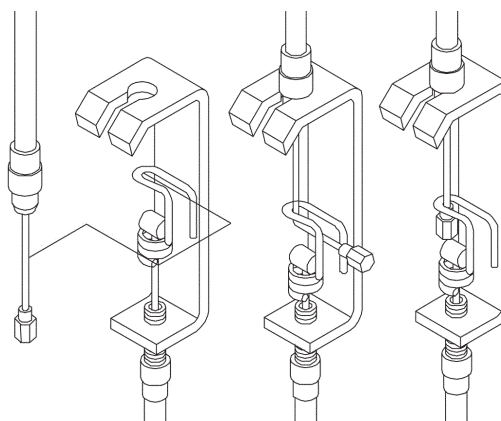
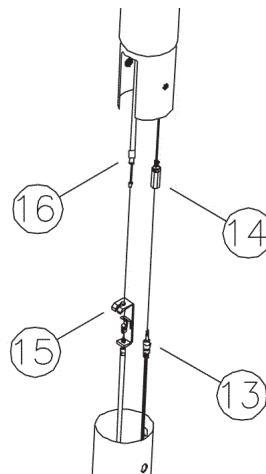
BAKRE STÖDET

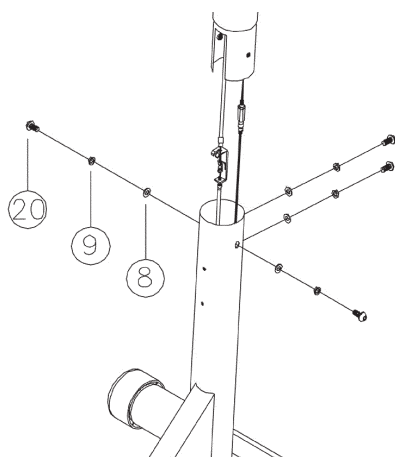
Tryck fast plasticskydden i ändorna på det bakre stödet och fäst stödet vid ramen med två skruvar, brickor, en låsningsbricka och en mutter.



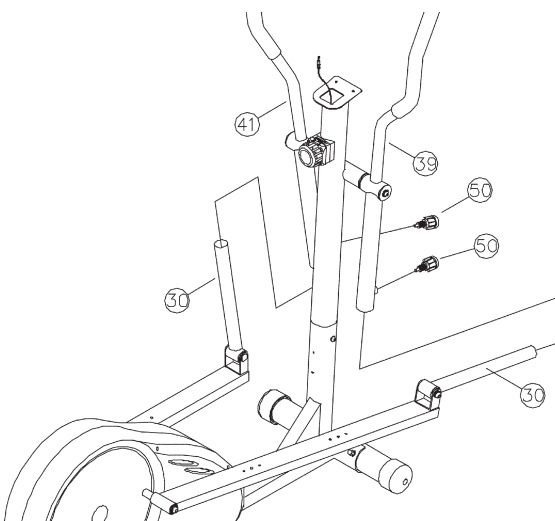
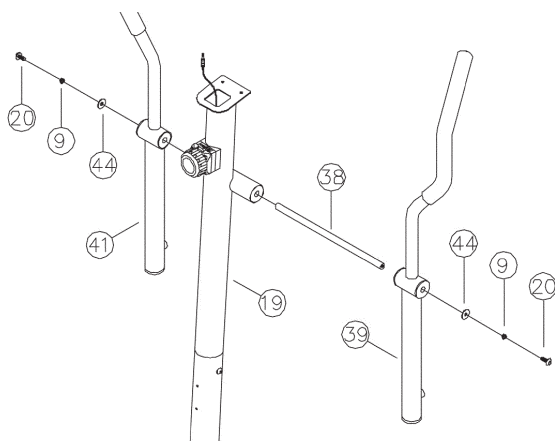
RAMSTOLPEN

Ta bort gummibandsfästet på mätarledningen som kommer ur ramröret och lösgör de fyra fästskruvarna med brickor. Koppla mätarledningen från ramröret till kontakten i ramstolpen. Försäkra dig om att rutan för motståndsreglaget visar siffran 8 och koppla ihop ändan på bromsvajern från stolpens övre del med vajern i ramröret. För in ramstolpen i ramröret: var noga med att inte skada mätarledningen! Fäst stolpen med fyra brickor, låsningsbrickor och fästskruvar. Dra åt hårt.

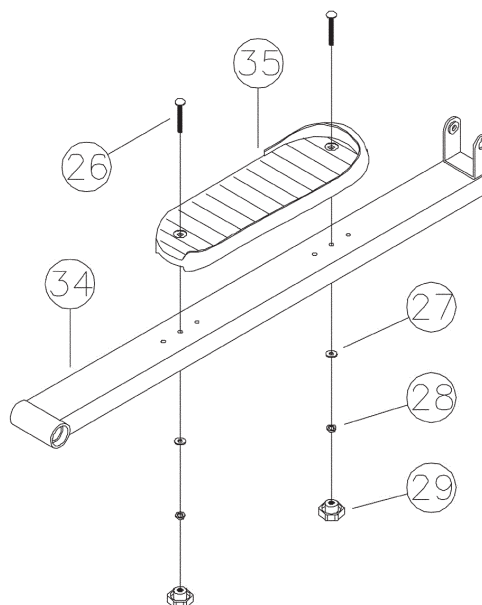


**HANDTAG**

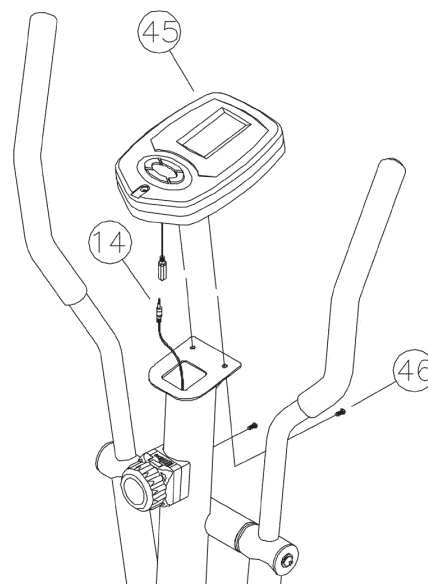
För metallstången genom lagerhuset för det vänstra handtaget, placera handtaget bredvid fästhållet på stolpen och för stangen även genom axelhålet. Tryck därefter fast det högra handtaget i ändan på metallstången och lås stangen genom att fästa en stor bricka, en låsbricka och en fästskruv i ändan på lagerhus. Dra åt handtagen med två sexkantshålskruvar. För den vänstra pedalarmen framåt, så att du kan föra in fäströret i den främre ändan av pedalarmen i handtaget. Välj önskad fästpunkt (se Justering av pedalarm) och fäst handtaget vid fotpedalen med en justerskruv. Gör samma sak med det högra handtaget.

**PEDALERNA**

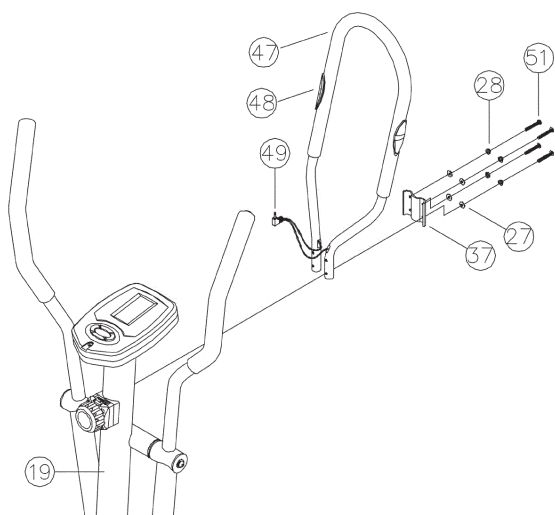
Fäst pedalerna på önskat ställe på pedalarmen med två skruvar, två brickor per skruv och en fästmutter.

**MÄTAREN**

Sätt batterierna på plats i batterifacket bakpå mätaren. Lösgör de två fästskruvarna i botten på mätaren. Koppla ledningen från stolpens övre del till mätarens kontakt och för mätaren på plats i ändan på stolpen. Fäst mätaren genom att dra åt fästskruvarna.

**HANDSTÖDET**

Ta bort gummibandsfästet på pulsledningen från handstödet. Placera handstödet på stolpen med ett fäststycke, fyra skruvar och två brickor per skruv. Koppla till slut ihop pulsledningen med kontakten i den nedre högra kanten på mätaren.



ANVÄNDNING

JUSTERING AV PEDALARM

Justera höjden för pedalarmarna på följande sätt: vrid vredet ett varv motsols och dra ut knoppen, så att fäströret till pedalarmen kan röra sig fritt upp och ned. Fäst pedalarmen genom att släppa greppet om knoppen när höjden är lämplig. Vredet åker tillbaka med ett klick. Dra därefter åt vredet medsols. **OBS:** försäkra dig alltid om att vredet är ordentligt åtdraget, innan du börjar träna. Justera höjden på en pedalarm så, att den elliptiska rörelsen känns behaglig i vristerna i varje fas av rörelsen.

JUSTERING AV TRAMP MOTSTÅNDET

Du kan öka eller minska motståndet med hjälp av reglaget upptill på handstödet. Om du vrider medsols (+) ökar motståndet och om du vrider motsols (-) minskar motståndet. Med hjälp av skalan (1-8) är det lätt att ställa in önskat motstånd.

TRÄNING

Träning med motionscykel är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner

i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion. Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare C3:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

Inled träningen med långsam takt och litet motstånd. Öka på takten och höj motståndet allt efter din egen kondition. Håll huvudet högt och nacken rak, för att inte nacken, axlarna och ryggen skall ansträngas. Håll också ryggen rak. Se till att fötterna befinner sig ungefär mitt på fotstöden under träningen och att höfterna, knäna, fotlederna och tårna pekar framåt. Kroppens tyngdpunkt skall ligga i de nedre extremiteterna, oberoende av om du lutar framåt eller står rak. Avsluta träningspasset genom att småningom minska på stegtempot. Avsluta med muskelsträckningar. Träna med lågt motstånd och snabbt stegtempo för att utveckla hjärt- och blodcirkulationsorganens kondition. Träna med ett större motstånd och i ett långsammare tempo för att stärka ryggen och höfterna.

MÄTARE

OBS! Skydda mätaren mot alltför starkt solljus, eftersom det kan skada mätarens LCD-display. Se också till att mätaren inte kommer i beröring med vatten. Kraftiga slag kan skada mätaren.

OBS! Luta dig aldrig mot mätaren!

Mätaren aktiveras automatiskt när du börjar trampa eller trycker på någon av knapparna och kopplas automatiskt bort 4 minuter efter att du slutat trampa eller inte har tryckt på någon knapp. De kumulativa värdena för träningstid, distans, energiförbrukning nollställs automatiskt när mätaren kopplas bort. Du kan också nollställa värdena genom tryck på **RESET**.

KNAPPAR

SELECT: väljer den funktion för vilken du önskar ställa in ett målvärde.

▲: ökar det inställda värdet av funktionerna time (tid), distance (distans), calories



(energiförbrukning) och pulse (puls).
▼ : minskar det inställda värdet av funktionerna
time (tid), distance (distans), calories
(energiförbrukning) och pulse (puls).
RESET: nollställer alla värden.

FUNKTIONER

COUNTS/MIN (steg / min): 0-199.
SPEED (hastighet): 0-99,9 km/h eller mph.
CAL (energiförbrukning): 0.0-999 kcal.
PULSE (puls): 40-240 slag/minut. Pulsmätningen
görs med sensorer i handstödet. När du berör
båda sensorerna samtidigt visas din pulsfrekvens
på mätarens display. Om du har ställt in ett
målvärde för pulsfrekvensen blinkar puls värdet
på mätarens display när din puls överskrider
målvärdet. **OBS!** Kraftiga elektromagnetiska fält
kan störa pulsmätningen.
COUNTS (antal steg): 0-9999.
TIME (tid): 00:00-99:59. Om du inte ställt in en
träningstid mäts tiden med en sekunds intervaller.

INSTÄLLNING AV

MÅLVÄRDEN

1. Tryck på SELECT tills den önskade funktionen
blinkar på mätarens display.
2. Tryck på ▲ eller ▼ för att ställa in målvärdet
för funktionen.
3. När träningspasset inleds börjar mätaren räkna
ner till noll. När det inställda målvärdet nås avger
mätaren en ljudsignal, som du kan stänga av
genom att trycka på någon av mätarens knappar.
4. Om du har ställt in ett målvärde för
pulsfrekvensen blinkar puls värdet på mätarens
display när din puls överskrider målvärdet.
5. Efter inställningen återgår mätaren automatiskt
till normaläge. Vänta tills inget värde blinkar på
mätarens display.

RÄKNARE FÖR TOTALVÄRDE

Mätarens minne upptar information om det totala
antalet steg som tagits på redskapet. Värdet får
du fram genom att trycka på RESET i funktionen
TIME. Observer att RESET nollställer andra värden
i rutan.

SERVICE

Redskapet behöver så gott som ingen service.
Kontrollera dock ibland, att alla skruvar och
muttrar är åtdragna. Rengör redskapet från damm
och smuts med en fuktig duk. Använd inga
lösningssmedel.

OBS! Avlägsna inte redskapets skyddskåpor.

OBS! Magnetbromsens magnet alstrar ett
magnetfält, som kan skada mekanismen i
armbandsur eller magnetbandet i kredit- eller

kontokort m.m. om de kommer i omedelbar
kontakt med magneterna. Försök aldrig ta loss eller
avlägsna bromsens magnet.

Om Du upptäcker något fel vid användandet,
kontakta återsäljaren och uppge alltid model och
serienummer på redskapet. Beskriv problemet,
hur redskapet använts och uppge inköpsdagen.
Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller
funktionsstörningar som beror på någon enskild
komponent förekomma. Därför är det onödigt att
hela redskapet skickas på reparation. För det mesta
räcker det med att beträffande komponent byts.

BYTE AV BATTERI

Om LCD -displayen inte är tillräckligt tydlig eller
inte visar någonting alls, skall batterierna bytas.
Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren
och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya
batterier (2 x 1,5 V AA) och skjut locket på sin
plats.

TRANSPORT OCH

FÖRVARING

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de
inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan
av redskapet, fatta tag i handtagen och luta
det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. För
undvikande av funktionsstörningar skall redskapet
förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har
en jämn temperatur.

MÅTT

Längd 130cm Höjd 156 cm
Bredd 61 cm Vikt 61 kg

Tunturis redskap har konstruerats för att motsvara
EU:s EMC-direktiv (elektromagnetisk
komformitet) och är försedda med
CE-konformitetsmärkning.

Tunturi-redskapens produktsäkerhet har
testats. Våra produkter är därför TÜV-märkta.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant
vid montering, användning och underhåll av
redskapet. Garantin gäller inte skador som
uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de
instruktionerna för montering, justering och
underhåll som beskrivits här. Redskapet med
förändringar eller modifikationer som inte är
godkända av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

På grund av kontinuerlig produktutveckling
förbehålls rätten till ändringar.



KÄYTTÖOHJE C3

HUOMAUTUKSET JA

VAROITUKSET

Perehdy tähän ohjekirjaan huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat tuotetta. Tämän ohjekirjan ohjeita tulee noudattaa.

Laite on sallittu kotikäyttöön. Tunturi Oy Ltd:n myöntämä takuu kattaa laitteelle vain sallitussa käytössä ilmenneet viat tai puutteet. Huomaa, ettei takuu korvaa vahinkoja jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä!

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja pääty jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELU-

YMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.

- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 110 kg.

ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

- A Runko
- B Etutukijalka
- C Takatukijalka
- D Eturunkoputki
- E Käsikahvat (2 kpl)
- F Jalkalaudat (2 kpl)
- G Mittari
- H Käsituki
- I Akselitanko
- J Asennustarvikesarja (sisältö merkitty *:lla varaosaluetteloon)

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Suosittelemme avustajan käyttämistä laitteen kokoamisessa.

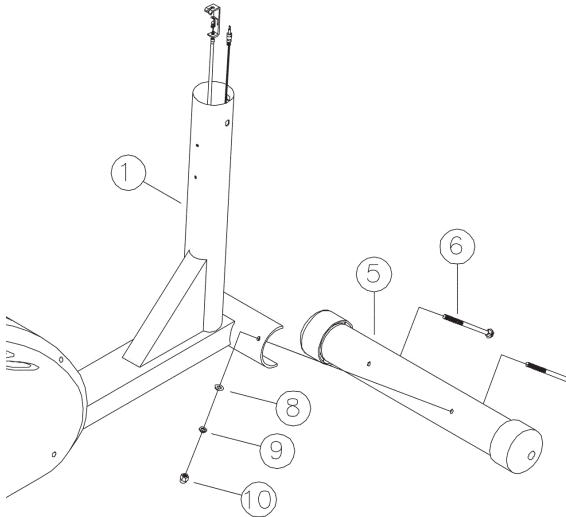
Avaa pakkauslaatikko leikkaamalla kulmat auki ja levitä sivut ja päädyt lattialle.

Aseta laite siten, että sen ympärillä on joka suuntaan vähintään 100 cm vapaata tilaa.

Kokoa laite toimintakuntoon seuraavasti:

ETUTUKIJALKA

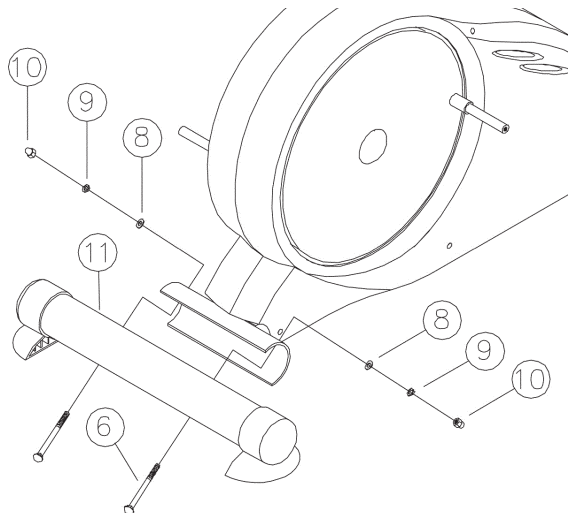
Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla, lukituslaatalla sekä mutterilla.





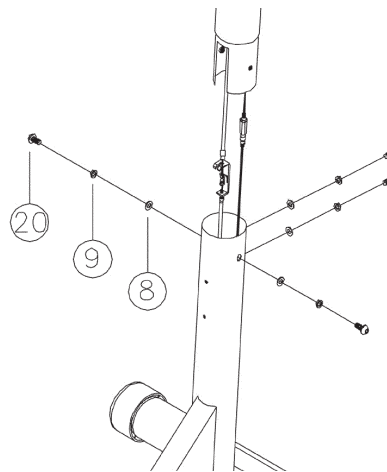
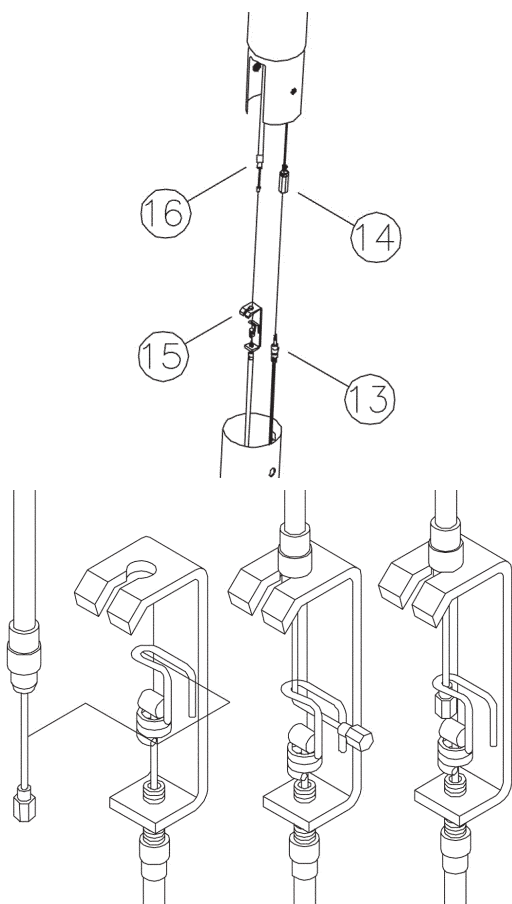
TAKATUKIJALKA

Paina muovisuojat takatukijalan päihin ja kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella pultilla, aluslaatalla, lukituslaatalla sekä mutterilla.



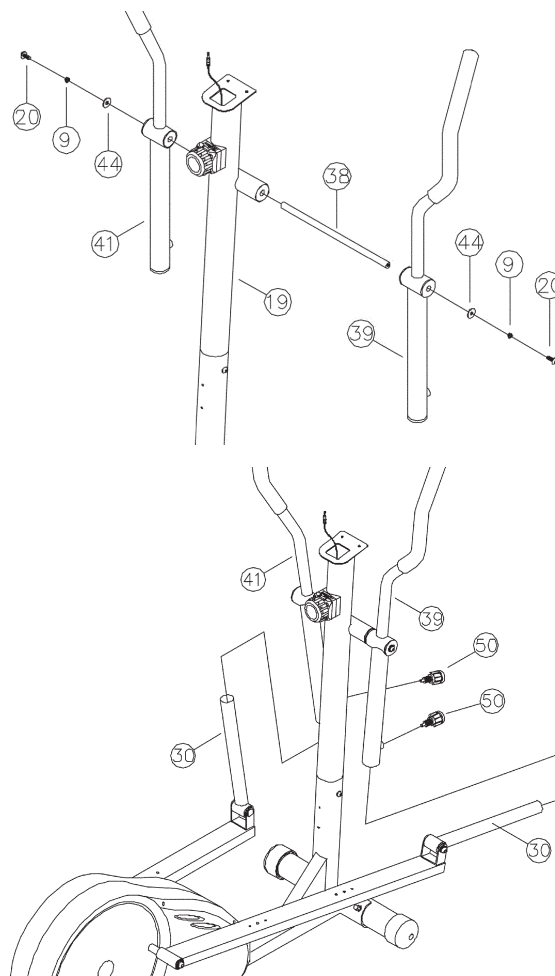
ETUPUTKI

Poista runkoputkesta tulevan mittarijohdon kuminauhapidike. Liitä runkoputkesta tuleva mittarijohto etuputkessa olevaan liittimeen. Varmista että vastussäätimen näytössä on numero 8, vedä etuputkesta tulevaa jarruvaijeria ja liitä jarruvaijerin pää runkoputkesta tulevaan vaijeriin. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittarijohtoa! Kiinnitä etuputki neljällä aluslaatalla, lukituslaatalla sekä kiinnitysruuvilla tiukkaan.



KÄSIKAHVAT

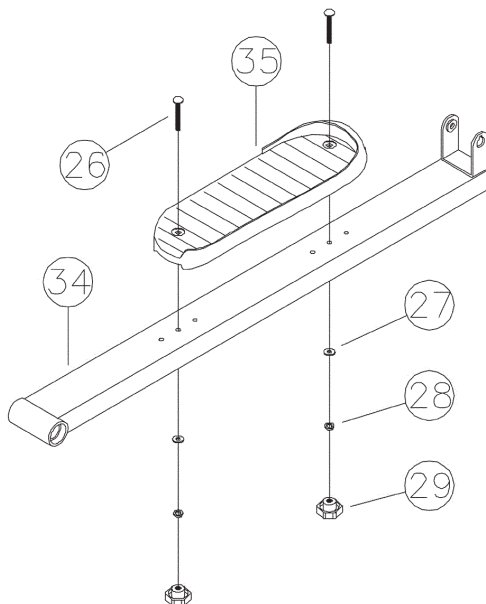
Työnnä käsitukien akselitanko vasemman kahvan laakeripesän läpi, aseta kahva etuputken kiinnitysreiän viereen ja työnnä tanko myös akselireiän läpi. Paina tämän jälkeen oikeanpuoleinen kahva metallitangon päähän ja lukitse tanko kiinnittämällä sen molempiin päihin suuri aluslaatta, lukituslaatta sekä kiinnitysruuvi. Kiristä kahvat kahdella kuusiokoloavaimella. Työnnä vasemmanpuoleista poljinvartta eteenpäin siten, että voit työntää poljinvarren etupäässä olevan kiinnitysputken kahvan sisään. Valitse haluamasi kiinnityskohta (kts. Poljinvarren säätö) ja kiinnitä kahva jalkalautaan säätöruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle kahvalle.





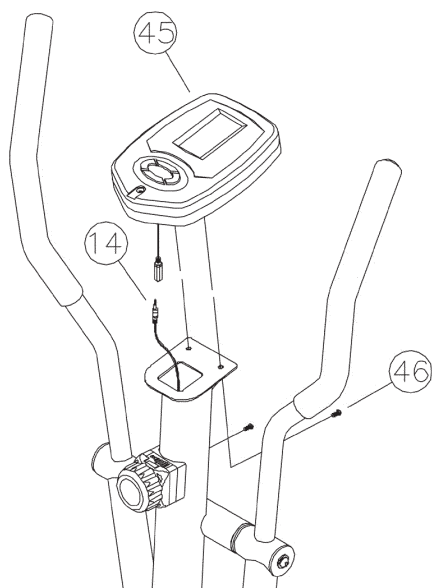
JALKALAUDAT

Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvartta kahdella ruuvilla, kahdella aluslaatatalla / ruuvi sekä kiristysmutterilla.



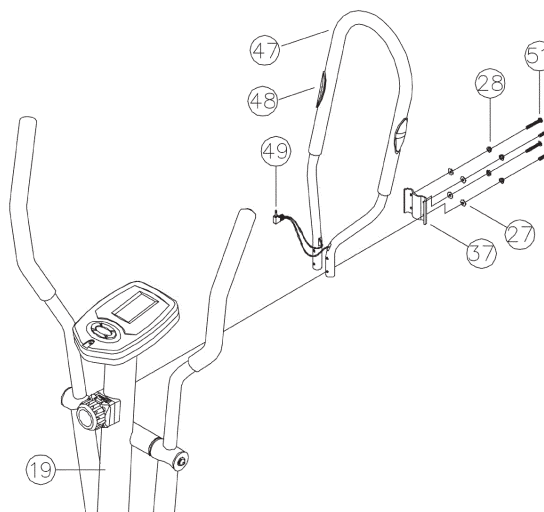
MITTARI

Asenna paristot mittarin takana olevaan paristokoteloon. Irrota mittarin pohjassa olevat kaksi kiinnitysruuvia. Yhdistä etuputkesta tuleva johto mittarin liittimeen ja työnnä mittari paikalleen etuputken päähän. Kiinnitä mittari paikalleen kiinnitysruuveilla.



KÄSITUKI

Poista käsituesta tulevan pulssijohdon kuminauhapidike. Asenna käsituki etuputkeen kiinnityspalalla, neljällä ruuvilla sekä kahdella aluslaatatalla / ruuvi. Liitä lopuksi pulssijohto mittarin oikeassa alareunassa olevaan liittimeen.



KÄYTTÖ

POLJINVARREN SÄÄTÖ

Säädä poljinvarsien korkeutta seuraavalla tavalla: käännä säätönuppia kierros vastapäivään ja vedä nuppia ulospäin niin, että poljinvarren kiinnitysputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Kiinnitä poljinvarsi irrottamalla ote nupista kun säätökorkeus on sopiva. Säätönuppi loksahtaa paikalleen. Kiristä lopuksi säätönuppi myötäpäivään. **TÄRKEÄ!** Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty. Säädä poljinvarren korkeus siten, että laitteen elliptinen liike tuntuu nilkoissasi miellyttävältä liikkeen jokaisessa vaiheessa.

POLJENTAVASTUKSEN SÄÄTÖ

Voit lisätä tai vähentää vastusta kääntämällä käsitukiputken yläpäässä olevaa säätönuppia. Säätönupin kääntäminen myötäpäivään (+ suuntaan) lisää vastusta ja kääntäminen vastapäivään (- suuntaan) puolestaan vähentää sitä. Säätönupin asteikon (1-8) avulla on helppo löytää tai toistaa aikaisemmin poljettu, sopivaksi havaittu vastusmäärä. Pienempi vastusmäärä ja nopeampi poljentatempo sopivat paremmin aerobisen kunnon harjoittamiseen; suurempi vastus puolestaan kehittää lihaskuntoa.

HARJOITTELU

Harjoittelu tällä Tunturi-kuntolaitteella on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan



aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

Aloita rauhallisella tahdilla ja pienellä vastuksella. Nopeuta tahtia ja lisää vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää ylhäällä ja niska suorana, jotta niskasi, hartiasi ja selkäsi eivät rasitu. Pidä aina myös selkä suorana. Varmista, että jalkasi ovat harjoittelussa suurin piirtein jalkalautojen keskellä, ja että lantio, polvet, nilkat, varpaat osoittavat eteenpäin. Säilytä vartalon painopiste alaraajoissa riippumatta siitä nojaatko eteenpäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoittelu hidastamalla askellustahtia vähitellen. Muista venytellä lopuksi. Kehittääksesi sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, harjoittele pienellä vastuksella ja nopealla askellustahdilla. Harjoittelu suuremmalla vastusmäärällä ja hitaammalla tahdilla vahvistaa vastaavasti selkää ja lanteita.

MITTARI

TÄRKEÄÄ! Suojaa mittari liialta auringonvalolta, koska se saattaa vaurioittaa mittarin nestekidenäyttöä. Vältä myös mittarin joutumista kosketuksiin veden kanssa. Voimakkaat iskut voivat myös vaurioittaa mittaria. Älä milloinkaan nojaa mittariin!

Mittari kytkeytyy päälle, kun aloitat harjoituksen tai kun painat mitä tahansa mittarin näppäintä, ja vastaavasti pois päältä, kun harjoituksen päättymisestä tai viimeisestä näppäimen painalluksesta on kulunut 4 minuuttia. Harjoittelun aikana kertyneet arvot nollautuvat automaattisesti kun mittari kytkeytyy pois päältä. Voit nollata arvot myös RESET-näppäintä painamalla.

MITTARIN NÄPPÄIMET

MODE: valitse toiminto, jolle haluat antaa tavoitearvon harjoitusta varten

▲ suurentaa asetettavaa arvoa näytölle time (aika), counts (askelliike), calories (energiankulutus) ja pulse (pulssi).

▼ pienentää asetettavaa arvoa näytölle time (aika), counts (askelliike), calories (energiankulutus) ja pulse (pulssi).

RESET: nollaa kaikki näytön arvot.

MITTARIN TOIMINNOT

COUNTS/MIN (askelliike / min): 0-199.

KCAL (energiankulutus): 0.0-999 kcal.

PULSE (pulssi): 40-240 sykettä / minuutti.

Pulssinmittaus tapahtuu käsituessa olevien pulssiantureiden avulla. Pitäessäsi kiinni molemmista pulssiantureista yhtäaikaaisesti näyttö osoittaa pulssilukemaasi. Mikäli asetat tavoitepulssiarvon, pulssiarvo välkky näytössä kun mitattu pulssisi ylittää asetetun arvon. **TÄRKEÄÄ!** Pulssimittaus katkeaa, mikäli mittauksen aikana pidetään vähintään 16 sekunnin tauko mittauksessa. Tämän jälkeen pulssimittaus tulee käynnistää uudelleen painamalla näppäintä ▲ tai ▼. **TÄRKEÄÄ!** Voimakkaat sähkömagneettiset voimat häiritä sykemittausta.

COUNTS (askelliikemäärä): 0-9999.

TIME (aika): 00:00- 99:59. Mikäli harjoitusaikaa ei ole asetettu, mittari laskee aikaa 1 sekunnin välein.

TAVOITEARVOJEN ASETTAMINEN

Paina **MODE**-näppäintä kunnes haluamasi toiminto välkky mittarin näytössä. Paina ▲ tai ▼ -näppäintä asettaaksesi toiminnolle haluamasi tavoitearvon ja aloita harjoitus. Mittari lähtee laskemaan arvoja kohti nollaa. Asetetun harjoitusarvon täytyessä mittari antaa äänimerkin, jonka voit keskeyttää painamalla mitä tahansa mittarin näppäintä. Mikäli asetat tavoitepulssiarvon, pulssiarvo välkky näytössä kun mitattu pulssisi ylittää asetetun arvon.

Mittari palaa tavoitearvojen asetuksesta normaalinäyttöön painamalla **RESET**-näppäintä.

TOTAALIARVOLASKURI

Mittarin muistiin kertyy tieto laitteella poljetusta kokonaisaskelliikemäärästä. Arvon saat näkyviin **TIME**-toiminnon kohdalle painamalla **RESET**-näppäintä. Huomaa että **RESET**-näppäin nollaa näytön muut arvot.

HUOLTO

Laitteen huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Puhdista laite pölystä ja liasta kostealla liinalla tai pyyhkeellä. Älä käytä liuottimia.

**C3**

TÄRKEÄÄ! Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

TÄRKEÄÄ! Jarrun magneettisanka muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetitunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrun magneettisankaa.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero, käyttöympäristö, ostopäivämäärä sekä häiriön luonne. Jatkuva laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli mittarin näyttö heikkenee huomattavasti tai mittarissa ei ole lainkaan näyttöä, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja poista vanhat paristot paikaltaan. Aseta uudet paristot pidikkeeseen (2 x 1.5 V AA) ja työnnä paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Asetu laitteen etupuolelle, ota kiinni käsituesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan päissä olevien siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

MITAT

Pituus..... 130 cm Leveys 61 cm
Korkeus..... 156 cm Paino..... 61 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

Tunturi-laitteiden tuoteturvallisuus on testattu. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti TÜV-tarralla.

TÄRKEÄÄ! Annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

Oikeudet muutoksiin pidätetään jatkuvan tuotekehityksen vuoksi.

SPARE PART LIST

ERSATZTEILLISTE

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

JUEGO DE HERREMIENTAS

UTENSILI

GEREEDSCHAP SET

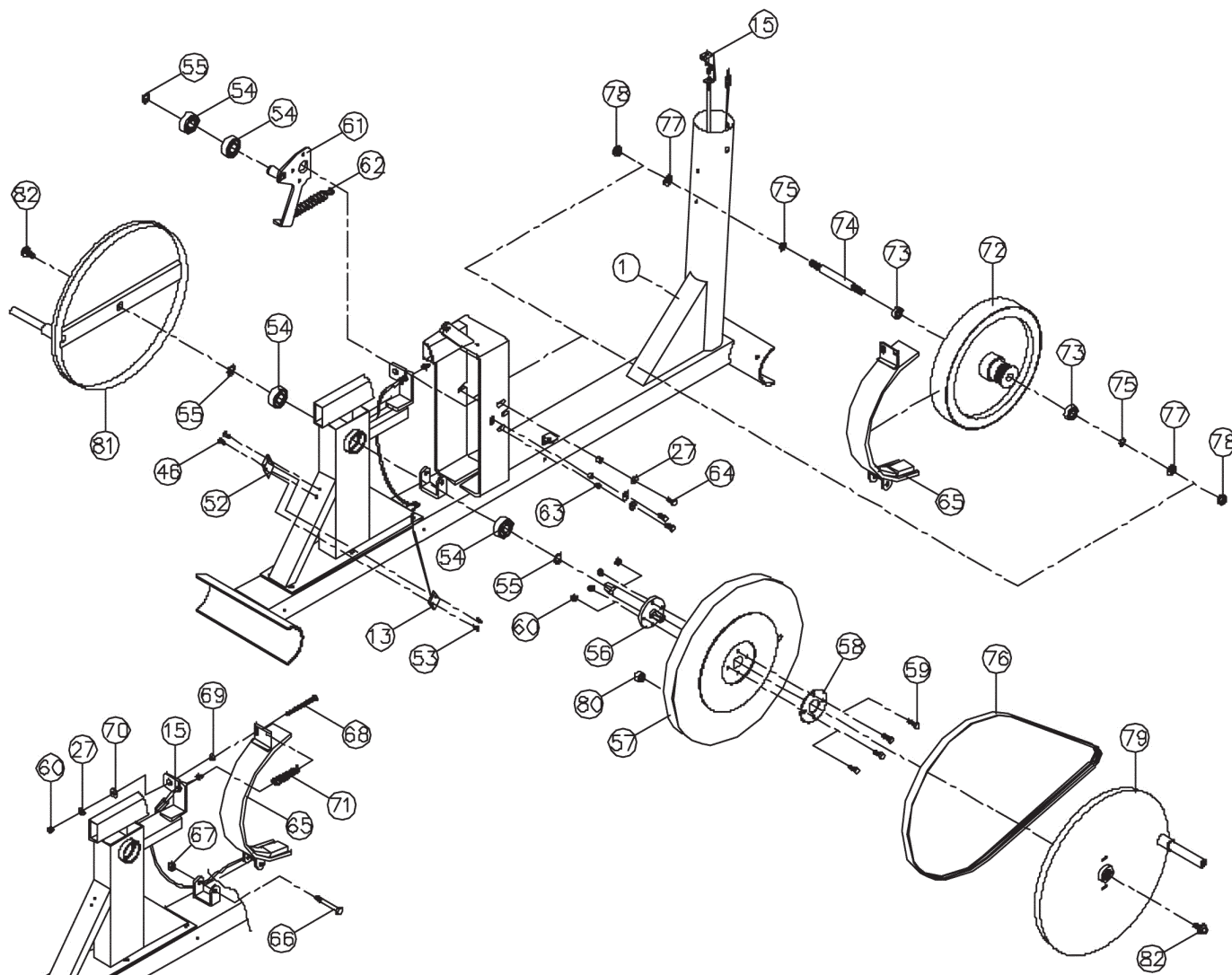
MONTERINGSSATS

VARAOSALUETTELO

Ref.	Part number	Description	Q'ty
1	103 7030	Base frame	1
2	173 7011	Chain cover, left	1
3	173 7012	Chain cover, right	1
4	533 7041	Turning plate cover	2
5	103 7031	Front foot	1
*6	M8x90 DIN 603	Screw	4
7	533 7042	Front foot cover	2
*8	M8 DIN 125	Washer	10
*9	M8 DIN 127	Spring washer	14
*10	M8 DIN 1587	Cap nut	4
11	103 7032	Rear foot	1
12	533 9007	Rear foot cover	2
13	403 7015	Sensor wire (incl. 14)	1
15	223 7003	Tension connector	1
16	223 7004	Tension control	1
17	653 7024	Parenthetic washer M5	1
18	M5x35 DIN 7985	Screw	1
19	203 7015	Upright tube weldment (incl. 36)	1
*20	M8x15 ISO 7380	Screw	6
21	523 9006	Bearing	8
22	103 7033	Pedal tube weldment, right (incl. 21)	1
23	M8 DIN 125	Washer	2
24	M8x20 ISO 7380	Screw	4
25	363 7004	Pedal, pair	1
*26	M6x45 DIN 603	Screw	4
*27	M6 DIN 125	Washer	12
*28	M6 DIN 127	Spring washer	8
*29	653 7022	Knob dawl	4
30	203 7018	Swivl tube	2
31	653 7025	Washer	2
32	343 7018	Pedal tube weldment shaft	2
33	533 7043	End cap	2
34	103 7034	Pedal tube weldment, left (incl 21)	1
36	533 7044	Plug axle support (46mm)	6
*37	503 7012	Fix handlebar bracket	1
38	343 7019	Axle support	1
39	203 7016	Handle bar, right (incl. 36, 40, 42)	1

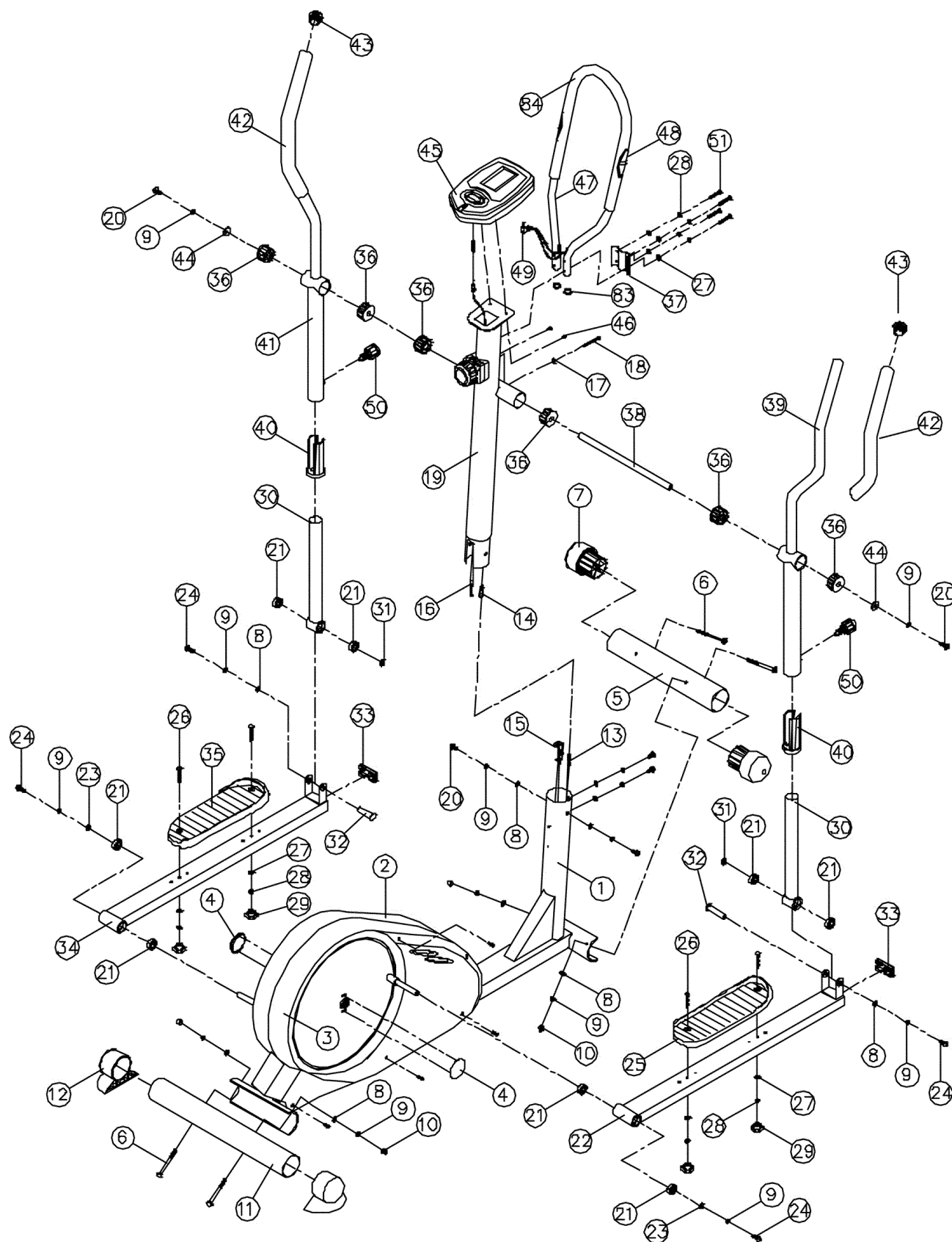


40	533 7045	Plastic insert	2	64	M6x12 DIN 933	Screw	3
41	203 7017	Handle bar, left (incl 36, 40, 42)	1	65	373 7006	Magnetic bow	1
42	213 7008	Handle grip, pair	2	66	M8x52 DIN 931	Screw	1
43	533 7047	Handlebar end cap	2	67	M8 DIN 985	Nylock nut	1
*44	M8 DIN 440	Washer M8 OD 28mm	2	68	M6x65 DIN 931	Screw	1
45	233 7012	Computer	1	69	M6 DIN 985	Nylock nut	1
46	M5x10 DIN 7985	Screw	4	70	653 7027	Nylon washer M6	1
47	203 7019	Fix handlebar (incl. 48,49,83,84)	1	71	643 7002	Spring	1
48	403 7016	Pulse grip unit (incl. 49)	2	72	303 7002	Flywheel (incl. 73, 74, 75, 77, 78)	1
*50	653 7023	Spring knob	2	73	523 504 85	Bearing	2
*51	M6x45 ISO 7380	Screw	4	74	343 7021	Flywheel axle	1
52	503 7010	Sensor bracket	1	75	12 DIN 471	Clip C12 <ID 11.1mm>	2
53	M3x8 DIN 7985	Screw	2	76	443 7003	Belt	1
54	523 409 85	Bearing	4	77	M10 DIN 125	Washer	2
55	17 DIN 417	Clip C17 <ID 15.7mm>	3	78	653 7026	"3/8" Wh nut	2
56	343 7020	Axle for pulley	1	79	433 7003	Turning peda, right	1
57	263 7007	Pulley (si. 80)	1	80	403 7017	Magnet	1
58	503 7011	Safe bracket	1	81	433 7004	Turning pedal, left	1
59	M6x18 DIN 933	Screw	4	82	M8x16 DIN 933	Screw	2
60	M6 DIN 985	Nylock nut	5	83	533 7046	Fix handlebar end cap	2
61	513 7001	Bracket (incl. 54, 55)	1	84	213 7009	Fix handlebar grip	1
62	643 7001	Charge spring	1	-	423 7052	Lable set	1
63	523 7014	Spacer sleeve	3	-	553 7004	Assembly kit (incl *)	1
				-	583 7008	Owner's manual	1





C3





TUNTURI®
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

5837008P

www.tunturi.com